মো: সাদেক হোসেন মিনহাজ
সম্পাদনা: ডা শামসুল আরেফীন

লেখক পরিচিতি

মো: সাদেক হোসেন মিনহাজ একজন মেন্টাল হেলথ কাউন্সেলর। আমাদের দেশের প্রথম সারির একটি মেডিক্যাল অ্যান্ড হেলথ অরগানাইজেশন 'লাইফস্প্রিং' থেকে কাউন্সেলিং শিখেছেন।

তিনি Fight Against Dehumanization এর ফাউন্ডার। fightagainstd.org তে ওনার অনূদিত এবং মৌলিক অনেক আর্টিকেল রয়েছে। এ ছাড়াও তিনি পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির উপায় নিয়ে লেখা "ঘুরে দাঁড়াও" বইয়ের অনুবাদক। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন সমস্যা, বিশেষকরে পর্ন আসক্তি নিয়ে কাজ করছেন ২০১৬ সাল থেকে।

মো: সাদেক হোসেন মিনহাজ
সম্পাদনা: ডা শামসুল আরেফীন

আসক্তি থেকে মুক্তি সম্ভব

লেখক: মো. সাদেক হোসেন মিনহাজ
সম্পাদক: ডা. শামসুল আরেফিন শক্তি

প্রকাশক: নাহিদ হাসান
প্রকাশনা: সপ্তশীষ প্রকাশন
প্রকাশকাল: রবিউল আউয়াল, ১৪৪৪/অক্টোবর, ২০২২
পৃষ্ঠাসজ্জা: হাবীবুল হক

পরিবেশক:
WahDa Shop
Shop No: 05, House - 117/3, Itkhola Bazar,
East Kazipara, Kafrul, Mirpur, Dhaka - 1217.
Phone: +8801683017633
website: www.wahdashop.com

প্রাপ্তিস্থান:
ফাউন্ডেশনের অফিস
বিভিন্ন অনলাইন ও অফলাইন শপ

কেউ দাওয়াহ'র কাজে ছাপাতে চাইলে আমরা সহায়তা করবো ইনশা আল্লাহ।

নির্ধারিত মূল্য: ১৫০ টাকা

সূচীপত্র

সপ্তশীষ
প্রকাশন

مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ اللّٰهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ **سَبْعَ سَنَابِلَ** فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللّٰهُ يُضٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ وٰسِعٌ عَلِيمٌ

যারা আল্লাহর রাস্তায় স্বীয় ধন সম্পদ ব্যয় করে, তাদের উদাহরণ একটি বীজের মত, যা থেকে **সাতটি শীষ** জন্মায়। প্রত্যেকটি শীষে একশ করে দানা থাকে। আল্লাহ অতি দানশীল, সর্বজ্ঞ।

২:২৬১

প্রকাশকের কথা

সকল প্রশংসা আল্লাহ্ সুবহানাহু ওয়া তাআলার। যিনি আসমান ও জমিনের একচ্ছত্র অধিপতি, যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু। যিনি এক ও অদ্বিতীয়, অমুখাপেক্ষী। তিনি ছাড়া আর কোনো সত্য ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরীক নেই। আমরা তাঁর কাছ থেকেই এসেছি এবং তাঁর কাছেই ফিরে যাব। নিশ্চয়ই আমার সালাত, আমার কুরবানী, আমার জীবন, আমার মৃত্যু, সবকিছু মহান আল্লাহর জন্য, যিনি বিশ্বজাহানের প্রতিপালক।

সালাত ও সালাম বর্ষিত হোক আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম, তাঁর পরিবার ও সাহাবীদের ওপর। রাদ্বিয়াল্লাহু তাআলা আনহুম আজমাইন।

অনেকদিনের অপেক্ষার পর,আল্লাহর অশেষ দয়ায় বইটি আপনাদের নিকট পৌঁছাতে পেরেছি। সাব'আ সানাবিল ফাউন্ডেশন ও সপ্তশীষ এর পুরো টিমের পক্ষ থেকে আমি কিছু বিষয় উল্লেখ করছি।

বর্তমান সময়ে প্রযুক্তির ব্যবহার আমাদের জীবনকে সহজ করার পাশাপাশি কেড়ে নিচ্ছে আমাদের সময় ও মূল্যবোধ।

পর্নোগ্রাফিতে আসক্তি। শুনতে নতুন লাগছে? না, অন্য যেকোনো আসক্তি থেকে বর্তমান সময়ে পর্নোগ্রাফি আসক্তি নীরব ঘাতকের মতো দানা বেঁধেছে (বহু আগেই)। দুর্বল এই সমাজব্যবস্থায় দিন দিন ভেঙে পড়ছে আমাদের নৈতিক মূল্যবোধ। নতুন প্রজন্মের মধ্যে যে তারুণ্য থাকার কথা তার পরিবর্তে জায়গা করে নিচ্ছে নোংরামি, একাকীত্ব কিংবা হতাশা।

লেখক মিনহাজ ভাইয়ের সাথে একসাথে **Fight Against Dehumanization** পেইজে কাজ করার সুযোগে দেখতে পেরেছিলাম যে কী ভয়ংকর বাস্তবতা। নারী-পুরুষ, বিবাহিত-অবিবাহিত কেউই এ আসক্তির বলয় থেকে বের হতে পারেনি।

আশার কথা, মানুষ এখন উপলব্ধি করা শুরু করেছে পর্নোগ্রাফি একটা আসক্তি আর এ থেকে মুক্তি সম্ভব। তাই আমরা আশান্বিত হতে চাই। আমরা চাই এই ভয়ংকর বিষয় থেকে আমাদের সমাজ তথা জাতি রক্ষা পাক।

লেখক এ বইতে তার বাস্তব অভিজ্ঞতা ও পড়াশোনার আলোকে তুলে ধরার চেষ্টা করেছেন কীভাবে পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি লেখককে প্রকাশনা হিসেবে আমাদের পছন্দ করার জন্য।

কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি সম্পাদক ডা. শামসুল আরেফীন শক্তি ভাইয়ের প্রতি, উনি ব্যস্ততা সত্ত্বেও বইটিতে সময় দিয়ে সমৃদ্ধ করেছেন। আল্লাহ তাআলা তাকে উত্তম বিনিময় দান করুন।

বইটির সাথে প্রত্যক্ষভাবে আরও কিছু মেধাবী শিল্পী জড়িত, যারা আকর্ষণীয় প্রচ্ছদ ও পৃষ্ঠাসজ্জায় আন্তরিকতার পরিচয় দিয়েছেন। আল্লাহ তাআলা তাদের কাজেও বারাকাহ্ দিন।

আমরা চাই বইটি ছড়িয়ে যাক দেশের আনাচে-কানাচে। আমরা আশাবাদী এ বইটি একজন মুক্তি প্রত্যাশী ব্যক্তির মুক্তির পথের যাত্রায় সহযোগী হিসেবে কাজ করবে।

আমরা হার্ডকপির পাশাপাশি বইটির পিডিএফ উন্মুক্ত করে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আমরা উৎসাহিত করি হার্ডকপি সংগ্রহের। তবে আমরা চাই বইটির দ্বারা অধিক মানুষ উপকৃত হোক। তাই কেউ দাওয়াহ'র স্বার্থে বইটি ছাপাতে চাইলেও আমরা সহযোগিতা করব ইনশাআল্লাহ। বইটি নির্ধারিত মূল্যে বিক্রি হবে। পরিবেশক হিসেবে দায়িত্ব পালন করবে ওয়াহ'দা শপ [WahDa Shop]। ফাউন্ডেশনের অফিসসহ বিভিন্ন অনলাইন, অফলাইন ও ই-বুক শপে এভেইলেবল হবে।

সাবআ সানাবিল ফাউন্ডেশন, সপ্তশীষ প্রকাশনসহ এই বই প্রকাশের সাথে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে জড়িত সকলকে আল্লাহ তাআলা কবুল করুন। দুনিয়া ও আখিরাতে সফল করুন। সকল ফিতনা থেকে হেফাজত করুন। নিরাপত্তা দান করুন। আমীন ইয়া রাব্ব!

নাহিদ হাসান

রবিউল আউয়াল, ১৪৪৪/ অক্টোবর, ২০২২

ভূমিকা

বিশ্বজুড়ে প্রতিদিনই হু হু করে বাড়ছে করোনায় আক্রান্ত ও মৃতদের সংখ্যা। এই মৃত্যুর মিছিলের সাথে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে পর্নোগ্রাফিক ওয়েবসাইটগুলোর ভিজিটরদের সংখ্যাও। একটি জনপ্রিয় পর্নোগ্রাফিক সাইটের ১৪ই ফেব্রুয়ারি ২০২০ থেকে ১৭ই মার্চ ২০২০ পর্যন্ত সময়ের ডেটা পর্যবেক্ষণ করে দেখা যায়, তাদের ওয়েবসাইট ব্যবহারের হার বৃদ্ধি পেয়েছে ১১.৬ শতাংশ।[১] নির্দিষ্ট কিছু দেশে এই বৃদ্ধিহার ভয়ংকর পর্যায়ের। কারণটা হলো, সেই দেশগুলোতে লকডাউন চলাকালীন ঘরবন্দী মানুষকে বিনোদন দেওয়ার জন্য এগিয়ে এসেছে একটি পর্ন প্রোডাকশন কোম্পানি। তাদের সাইটের প্রিমিয়াম অ্যাক্সেস সেই দেশগুলোর জন্য ফ্রি করে দেওয়া হয়েছিল। ফলে একটি দেশে (সংগত কারণে নাম বলছি না) সেই ওয়েবসাইটে পর্ন ব্যবহারকারীদের প্রবেশ আগের তুলনায় বেড়েছে ৬১.৩ শতাংশ![২] যে পর্ন প্রোডাকশন কোম্পানির উদ্যোগে পর্ন দেখার হার বৃদ্ধি পেল, শোকের এ সময়ে যারা নিজেদের পর্নের বাজার উন্মুক্ত করে দিল তারা কত মানবিক, না? এই কষ্ট-শোক-উদ্বেগ-ভয়ের সময়ে কত জনকল্যাণ করল কোম্পানিটি, ঠিক না? উত্তরটা দেওয়ার মতো ভাষা খুঁজে পাচ্ছি না। আপনার কাছে আছে উত্তর?

করোনার মধ্যে পর্ন দেখার হার আমাদের দেশে কতটা বেড়েছে—এ সম্পর্কিত কোনো জরিপ চোখে পড়েনি। তবে অনুমান করা যায় যে, আগের চেয়ে অনেক

১ Insider, Porn views have sharply increased in some countries since coronavirus quarantines started worldwide, [https://www.insider.com/porn-views-have-increased-worldwide-since-onset-of-covid-১৯-২০২০-৩]

২ প্রাগুক্ত।

বেড়ে গেছে। পর্ন আসক্তি নিয়ে গত পাঁচ বছর ধরে কাজ করছি। কখনো এত ম্যাসেজ দেখিনি, যা এই মহামারির সময়ে পেয়েছি। সব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ, অনেক অফিসের কাজ হচ্ছে বাসায়। আর্থিকভাবে যারা সচ্ছল, নিতান্ত প্রয়োজন ছাড়া তেমন একটা বাসার বাইরে তারা বেরোন না। যারা আগে থেকে পর্নে আসক্ত, এই অলস অবসরে তাদের আসক্তি গেছে আরও বেড়ে। নতুন করে আসক্ত হচ্ছে অনেকে। এমন সময় অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়িয়েছে তাদের সাহায্য করাটা।

ভাবছিলাম, মহামারির এই অকালেও পর্ন ইন্ডাস্ট্রির কার্যক্রম কিন্তু থেমে নেই; বরং তারা আগের চেয়েও সক্রিয়। মানুষ বাসায় বন্দী—এটা তাদের জন্য বড় একটা সুযোগ ক্যাম্পেইন চালানোর। তাদের কাজ তারা করে যাচ্ছে। কিন্তু একজন মুসলিম হিসেবে এই সমস্যা সমাধানের জন্য আমি কী করছি? মানুষ করোনা ছাড়াও অনাহারে মারা যাচ্ছে, তাদের জন্যও তো তেমন কিছু করতে পারছি না। তাহলে অন্তত পর্ন আসক্তদের জন্য কিছু করি। কী করা যায়? বই লিখব? এ বিষয়ে তো বই আছে। কিন্তু এমন কোনো বই বের হয়নি, যেটা প্রথম থেকেই সবার জন্য ফ্রি। পর্ন ইন্ডাস্ট্রি মানুষকে আসক্তির জালে আটকানোর জন্য ফ্রিতে হাজার হাজার ভিডিও ছড়িয়ে দিয়েছে। আমি কি আমার আসক্ত ভাই-বোনদের জন্য একটা বইয়ের পিডিএফ ফ্রিতে বিলিয়ে দিতে পারব না?

আমি নেমে পড়লাম কাজে। অনলাইনেও আমার পাঠকদের জানিয়ে দিলাম বইটি লেখার কথা। যতটা দ্রুত শেষ করব ভেবেছিলাম তা করতে পারিনি। লিখতে গিয়ে অনেক বিষয় মাথায় এসেছে। বিশেষ করে আসক্তদের পাশাপাশি যারা আসক্তদের নিয়ে কাজ করে, তাদের কথা ভাবলাম। আচ্ছা, মানুষের স্বামী-স্ত্রী-সন্তান-ভাই-বোন—যে কেউই পর্নে আসক্ত হয়। তাদের কিছু দিকনির্দেশনা প্রয়োজন। কয়েক মাস আগে একটা পডকাস্ট শুনেছিলাম। সেখানে এক প্র্যাক্টিসিং মুসলিম ভাই এ বিষয়ে কাজ করার চ্যালেঞ্জগুলো নিয়ে কথা বলছিলেন। সেই চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলার উপায় নিয়েও লেখা যায়। এ ছাড়াও একজন পর্নে আসক্ত মুসলিম সমাধান খুঁজতে গিয়ে নানান প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হন। অনেক প্রশ্ন তার মাথায় ঘোরে। সে জানে, এই আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়া তার একার পক্ষে কঠিন হয়ে দাঁড়াচ্ছে। কিন্তু নিজের

পাপের কথা অন্যকে বলা কি জায়েয? যৌন সমস্যার সমাধান কোথায় পাব? সেক্যুলার সাইকোলজিস্ট বা কাউন্সেলরের কাছে গেলে যদি ঈমানের বারোটা বেজে যায়! ইসলামিক কাউন্সেলর কি আমাদের দেশে আছে? থাকলে তাদের কোথায় পাব? সাইকিয়াট্রিস্টদের কাছে যাব? তারা তো মানসিক রোগের চিকিৎসা করে। আমি তো পাগল না। উনারা যে ওষুধ দেন, ওটা খেয়ে পাগল হয়ে যাব না তো আবার? আচ্ছা, মসজিদের ইমাম বা আলিমরা কি আমাকে সমাধান দিতে পারবেন? এ বিষয়গুলো ছাড়াও আসক্তি থেকে সহজে মুক্তি না পাওয়ার কিছু কারণ আছে। এর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে—

- মুক্তির উদ্দেশ্য ঠিক না থাকা
- আসক্তি সম্পর্কে সঠিক ধারণা না থাকা
- কেন আসক্ত তা না বোঝা
- ইচ্ছাশক্তি সঞ্চার করতে না পারা
- জীবনের পরিকল্পনা না থাকা
- প্রবল যৌনাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি না জানা—এমন আরও অনেক কিছু।

এই বিষয়গুলোর সাথে পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির অন্যান্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ দিক মাথায় রেখে লিখেছি মুক্তি সম্ভব বইটি। এখানে উল্লেখিত সব টিপস পড়ার পর আমি আশা করি আপনাদের কাছে বইটির নাম যথার্থই মনে হবে। অর্থাৎ, আপনারাও আমারই মতো বিশ্বাস করবেন—‘পর্ন থেকে মুক্তি সম্ভব’, ইনশাআল্লাহ। চেষ্টা করেছি বইটি যথাসম্ভব সংক্ষিপ্ত করার। আমার গত কয়েক বছরে পর্ন আসক্তদের কাউন্সেল করার অভিজ্ঞতা, এ বিষয়ে গবেষণা, বিশেষজ্ঞদের উপদেশ এবং ইসলামিক সমাধানগুলোকেই এনেছি এক মলাটের মধ্যে।

শুরুর দিকেই বলেছি, এ বইয়ের পিডিএফ ফ্রিতে বিতরণ করা হবে। তাই বলে আমি পাবলিকেশনের অনুমতি ছাড়া বই পিডিএফ করে ছেড়ে দেওয়ার পক্ষে, এমনটা ভাববেন না। এটা নিঃসন্দেহে একটা জালিয়াতি। একটি বইয়ের পেছনে রাতের পর রাত খাটতে হয়। মানুষ অনেক পরিশ্রম করে, গবেষণা

করে একটা বই লিখে, সম্পাদনা, পৃষ্ঠাসজ্জা, কভার ডিজাইন, প্রুফ রিড করে। বইটা স্ক্যান করে পিডিএফ বানিয়ে ছেড়ে দেওয়া মানে বইয়ের সাথে যাদের রুটি-রুজি সম্পৃক্ত তাদের সবার পেটে লাথি মারা। এভাবে ইসলামের খেদমত হয় না।

এই বইয়ের পিডিএফ ফ্রিতে ছেড়ে দেবো, এ সিদ্ধান্তের কথা জেনেও সপ্তশীষ প্রকাশন বইটি ছাপানোর আগ্রহ প্রকাশ করেছে। আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহ চাইলে কী না হয়! পর্নে আসক্তরা সব বয়সেরই হয়, তাই এ ধরনের বই যত মানুষের কাছে পৌঁছাবে ততই ভালো। আশা করি, ফ্রি পিডিএফ থাকার পরও মানুষ বইটির হার্ডকপি কিনবে। নিজেদের স্বামী-স্ত্রী-ভাই-বোন-সন্তান-বন্ধুবান্ধব—যারাই আসক্ত, তাদের উপহার দেবে; শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোতে বিতরণ করবে। সপ্তশীষ প্রকাশনকে সহায়তা করবে, যাতে তারা আরও বেশি ইসলামের খেদমত করতে পারে, ভূমিকা রাখতে পারে মানবকল্যাণে।

বইটি আমি লেখা শুরু করেছিলাম করোনার লকডাউনের মধ্যে। লেখার পেছনে যে মানুষটি আমাকে প্রথম থেকেই অনুপ্রেরণা দিয়ে এসেছে, সে হচ্ছে আমার স্ত্রী। তার মতো ইতিবাচক মানসিকতার মানুষ আমি আমার জীবনে খুব কম দেখেছি। আল্লাহ তাকে উত্তম প্রতিদান দিন। এ বইয়ে যদি কিছু ভুল থাকে সেটা আমার এবং শয়তানের পক্ষ থেকে; আর যা কিছু কল্যাণকর সেটা আল্লাহর পক্ষ থেকে। সবাই দুআ করবেন যেন আপনাদের জন্য বেশি বেশি ভালো কাজ করতে পারি; যেন এ যুগের মানবতা, পরিবার, সমাজ এবং সর্বোপরি একটি জাতি ধ্বংসের অন্যতম অস্ত্র এই 'পর্নোগ্রাফি' থেকে মানবজাতিকে রক্ষা করার জন্য লড়ে যেতে পারি আজীবন।

মো. সাদেক হোসেন মিনহাজ
মেন্টাল হেলথ কাউন্সেলর

অধ্যায় ১ : মাইন্ডসেট

পর্নোগ্রাফি। এই একটি পীড়াদায়ক আসক্তির বিরুদ্ধে হয়তো বছরের পর বছর ধরে আপনি লড়ে যাচ্ছেন। না জানি কত উপায় অবলম্বন করেছেন। হয়তো এমনও হয়েছে, কয়েক মাস বা বছর আসক্তি থেকে মুক্ত ছিলেন, পরে আবার কী থেকে কী হয়ে গেল, আবার ঘটে গেল পদস্খলন। আপনি কোনোভাবেই বিশ্বাস করতে পারছিলেন না এমনটা কীভাবে হলো। অথচ আপনি সবকিছু মেনেই চলছিলেন। বিশ্বাস করুন, এ ঘটনা শুধু আপনার সাথে না, সারা বিশ্বে পর্ন আসক্তির বিরুদ্ধে লড়া অসংখ্য মানুষের সাথে ঠিক এমনটাই ঘটছে। এমনকি সাত-আট বছর পর্ন থেকে দূরে থাকার পরও হঠাৎ একদিন পর্ন দেখে ফেলেছে—এমন উদাহরণেরও অভাব নেই।

এই যে আপনি দাঁতে দাঁত চেপে আসক্তির বিরুদ্ধে লড়ে যাচ্ছেন... হঠাৎ আবার দেখে ফেলেছেন... আবার ঘুরে দাঁড়াচ্ছেন... আসক্তি থেকে মুক্তিলাভের জন্য আবার চেষ্টা করে যাচ্ছেন—এ যাত্রায় আপনি কি ব্যর্থ? অবশ্যই না। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি হাল না ছাড়ছেন, তওবা করছেন এবং আল্লাহর দিকে

আন্তরিকভাবে ফিরে আসছেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি ব্যর্থ নন। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, কেন এই আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রায় বারবার পদস্খলন ঘটে?

ব্যক্তিভেদে এর নানান কারণ থাকতে পারে। তবে পর্ন আসক্তদের নিয়ে কাজ করার অভিজ্ঞতা থেকে আমি ৫টি কারণ খুঁজে পেয়েছি—

১. মুক্তির উদ্দেশ্য ঠিক না থাকা
২. আসক্তি সম্পর্কে ভুল ধারণা
৩. কেন আসক্ত তা না বোঝা
৪. ইচ্ছাশক্তি সঞ্চার করতে না পারা
৫. কারও সাহায্য না নেওয়া

এই সমস্যা কটি সমাধান করা গেলে আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য আপনার চেষ্টা পরিপূর্ণ হলো। চলুন তবে, বিষয়গুলো নিয়ে সঠিক ধারণা লাভ করা যাক।

১. মুক্তির উদ্দেশ্য ঠিক না থাকা

আপনি হয়তো অনেক দিন ধরে পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির চেষ্টা করে যাচ্ছেন। আপনার জ্ঞান অনুযায়ী সব উপায়ই অবলম্বন করে ফেলেছেন। কিন্তু হতে পারে, আপনি যে কারণে আসক্তি থেকে মুক্তি চাচ্ছেন, সেটা আপনার কাছে খুব একটা গুরুত্বপূর্ণ না। কিংবা আপনার জীবনের তেমন কোনো উদ্দেশ্যই নেই, যার জন্য পর্ন ছাড়াটা জরুরি। অস্পষ্ট লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যহীন প্রচেষ্টায় এসে ভিড় করে উদাসীনতা ও নির্লিপ্ততা; প্রবৃত্তিই হয়ে যায় বিজয়ী। তাই দিনশেষে আসক্তি থেকে মুক্তির এই যাত্রায় আপনি খেই হারিয়ে ফেলছেন বারবার। ঠিক কেন আপনি পর্ন ছাড়বেন, বলুন তো? ঠিক কীসের আশায়, কোন লাভের জন্য আপনি এই নগদ মজা পরিত্যাগ করবেন? এই লক্ষ্যটা যার যত স্পষ্ট, ভিশন যত জীবন্ত ততটাই সে লক্ষ্যের পানে অটল। সব প্রলোভন-প্ররোচনা হটিয়ে প্রবৃত্তিকে দমন তার জন্য সহজ।

দেখুন, কারও যদি জীবনের লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য না থাকে, সে এ বিষয়ে চিন্তাও না করে, তাহলে তার জীবন হয় অগোছালো এবং চতুষ্পদ প্রাণীর মতো। সে খায়, ঘুমায়, গেইম খেলে, আড্ডা দেয়, বাবা-মাকে দেখানোর জন্য একটু পড়াশোনা করে—এভাবেই তার দিন কেটে যায়। সে জানে না আজ থেকে

পাঁচ-দশ বছর পর নিজেকে কোথায় দেখতে চায়। তাকে কেন সৃষ্টি করা হয়েছে? তার শেষ গন্তব্য কোথায়? এ জন্যই কুরআনে কাফির-মুশরিকদের বলা হয়েছে 'উলাইকা কাল আনআম'... তারা গবাদিপশুর মতো। ভোগের জন্য বেঁচে থাকে, উদ্দেশ্যহীনভাবে বেঁচে থাকে। তাদের কোনো স্বপ্ন-সাধনা নেই। আমার-আপনার অবস্থাও কি এমন? কখনোই না। মানুষ হিসেবে আমার দুনিয়াতে আসার মিশন থাকবে, একটা উদ্দেশ্য নিয়ে আমি এসেছি। কী সেই উদ্দেশ্য, তা জানাটা মানুষ হিসেবে আমাদের প্রথম কাজ।

আবার হতে পারে, আপনার জীবনে অনেক লক্ষ্য আছে। আপনি ভালো চাকরি করতে চান বা সফল ব্যবসায়ী হতে চান, একজন ভালো স্ত্রী চান, আদর্শ বাবা হতে চান, সমাজে প্রভাবশালী ব্যক্তি হতে চান—এসব লক্ষ্য সবার জীবনেই থাকতে পারে, এমনকি পশুদের জীবনেও। খাদ্যের সন্ধান, বাসস্থানের সন্ধান, জীবিকার সন্ধান, সঙ্গিনীর সন্ধান, নিজ দলে আলফা মেইল হওয়ার প্রচেষ্টা, পরবর্তী প্রজন্ম রেখে যাওয়ার চেষ্টা—এসব নিচু প্রাণীর মাঝেও বিদ্যমান। এগুলোকে সামনে রেখেও আপনি আসক্তির বিরুদ্ধে লড়ে যেতে পারেন, তবে লক্ষ্যগুলো যথেষ্ট নয়। এসব অর্জনের পরও আপনি আসক্ত থেকে যেতে পারেন। এ জন্য করণীয় হলো, আপনাকে চূড়ান্ত লক্ষ্য চিনতে হবে। চূড়ান্ত সফলতা... যার কোনো শেষ নেই। কী এই সফলতা, যার সুফল কোনোদিন শেষ হবে না? যার ভোগের কোনো সীমা থাকবে না? যা কেউ ছিনিয়ে নেবে না? এই সফলতা হলো, জাহান্নাম থেকে মুক্তি পাওয়া এবং জান্নাত লাভ করা। আল্লাহ্ বলছেন, এটাই মহাসফলতা। এটাই একজন মানুষের জীবনের সবচেয়ে বড় পাওয়া, জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য। দুনিয়ায় আমরা এসেছিই এ জন্য। একজন মুসলিমকে এ নিয়ে বিস্তারিত বলার প্রয়োজন নেই। সে জানেই জান্নাতে সে কী কী পাবে। কথা হলো, এই জান্নাত পাওয়ার জন্য মরতে হবে ঈমান নিয়ে। ঈমানই জান্নাতের চাবি। অর্থাৎ, এই দুনিয়ার জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ হচ্ছে ঈমান বা বিশ্বাস। অথচ আপনি হয়তো জানেন না, এ সম্পদ হাতছাড়া হয়ে যাচ্ছে আপনার এই পর্নোগ্রাফি আসক্তির কারণে। আপনার জান্নাত লাভের চূড়ান্ত লক্ষ্যের পথে হয়তো একমাত্র বাধা আপনার এই আসক্তি।

সাওবান (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,

> *“আমি আমার উম্মতের কতক দল সম্পর্কে অবশ্যই জানি যারা কিয়ামতের দিন তিহামার শুভ্র পর্বতমালার সমতুল্য নেক আমলসহ উপস্থিত হবে। মহামহিম আল্লাহ সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধূলিকণায় পরিণত করবেন। সাওবান (রা.) বলেন, হে আল্লাহর রাসূল! তাদের পরিচয় স্পষ্টভাবে আমাদের নিকট বর্ণনা করুন, যাতে অজ্ঞাতসারে আমরা তাদের অন্তর্ভুক্ত না হই। তিনি বলেন, তারা তোমাদেরই ভাই এবং তোমাদের সম্প্রদায়ভুক্ত। তারা রাতের বেলা তোমাদের মতোই ইবাদত করবে। কিন্তু তারা একান্ত গোপনে আল্লাহর হারামকৃত বিষয়ে লিপ্ত হবে।”*[১]

সম্প্রতি ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ হেলথ-এর একটি গবেষণায় আমেরিকার তরুণদের ধর্মবিশ্বাসের ওপর পর্নোগ্রাফির নেতিবাচক প্রভাব তুলে ধরা হয়েছে।[২]

গবেষণায় দেখা গেছে,

সৃষ্টিকর্তার সাথে তাদের দূরত্ব বাড়ছে।
তারা আগের চেয়ে কম প্রার্থনা করে।
ধর্মীয় উপাসনালয়ে তাদের উপস্থিতি কমছে।
তারা ধর্মকে জীবনের জন্য কম গুরুত্বপূর্ণ মনে করছে।
ধর্মবিশ্বাস নিয়ে তাদের মধ্যে সংশয় দেখা দিচ্ছে।

দীর্ঘসময় ধরে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত থাকা প্রতিটি ধার্মিক মুসলিমও অনুভব করে, তাদের ঈমান হ্রাস পাচ্ছে। তারা আল্লাহর কাছ থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। আচ্ছা, যদি এমন হয়, পর্নোগ্রাফির কারণে আপনি অবিশ্বাসী হয়ে মৃত্যুবরণ

---

১ সুনানে ইবনে মাজাহ , পার্থিব ভোগবিলাসের প্রতি অনাসক্তি: ৪২৪৫; সহিহাহ: ৫০৫

২ Samuel L Perry, George M Hayward, Seeing Is (Not) Believing: How Viewing Pornography Shapes the Religious Lives of Young Americans, [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28546649]

করলেন। সারা জীবনের জন্য জাহান্নামে চলে গেলেন। কিংবা হাশরের মাঠে দেখা গেল আপনার সব নেক আমল আল্লাহ ধ্বংস করে দিয়েছেন নির্জনে গুনাহ করার দরুন। তাহলে আপনার চেয়ে বড় হতভাগা আর কে হবে, বলুন? তাই নিজের ঈমানকে রক্ষা করা—এটাই পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তির জন্য সবচেয়ে বড় লক্ষ্য হওয়া উচিত। এই লক্ষ্যটিকে সামনে রেখে কাজ করে যান। আপনি সফল হবেন, ইনশাআল্লাহ।

২. আসক্তি সম্পর্কে ভুল ধারণা

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রা শুরু করার আগে এ সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা প্রয়োজন। এ বিষয়টি যারা পর্ন আসক্তদের সাহায্য করছেন, তাদেরও জানা গুরুত্বপূর্ণ। অনেক বিশেষজ্ঞ বলে থাকেন, "আসক্তি একটি বায়োলজিক্যাল বিষয়। বংশগতভাবে কারও আসক্তির প্রতি ঝোঁক থাকতে পারে।"[১] এ ছাড়াও অনেকের দাবি হচ্ছে, আসক্তি একটি রোগ।[২] কিন্তু এ বিশ্বাস একজন আসক্ত ব্যক্তির জন্য বিপজ্জনক। কোনো আসক্ত ব্যক্তি যদি নিজেকে রোগী ভাবতে শুরু করে, যদি সে তার আসক্তির কারণ হিসেবে তার বাবা-দাদার আসক্তিকে দায়ী করতে শুরু করে, তখন সে নিজের দায়ই স্বীকার করবে না। সে বলবে, "আমার বন্ধু আমাকে পর্ন দেখিয়েছিল, এরপর আমি এতে আসক্ত হয়ে গিয়েছি। কারণ, হয়তো আমি বংশগতভাবেই আসক্তির প্রতি দুর্বল।" এই নৈতিক দায়মুক্তির ফলে একজন আসক্ত ব্যক্তি সারা জীবন আসক্তই থেকে যাবে।[৩]

---

১ NIH News in Health, Biology of Addiction, [https://newsinhealth.nih.gov/2015/10/biology-addiction]

২ Stanbrook MB. Addiction is a disease: We must change our attitudes towards addicts [editorial]. CMAJ 2012;184:155, [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3273499/]

৩ আবু সাঈদ খুদরী (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ،
فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ.

> *তোমাদের কেউ যখন কোনো অন্যায় কাজ হতে দেখে, তখন সে যেন তা হাত দ্বারা*

চিন্তা করুন, এ দাবি অনুযায়ী পর্নে আসক্ত কেউ ধর্ষণের অপরাধে অপরাধী হবে না। কারণ, সে রোগী। তাই এ মতের বিপক্ষে অবস্থানকারীও অনেক বিশেষজ্ঞ রয়েছেন। যারা বলছেন, আসক্তি কোনো রোগ নয়।[১]

আসক্তিকে ইসলাম কীভাবে দেখে? ইসলামিক দৃষ্টিকোণ থেকে, আসক্তি মানুষের দৈহিক একটি স্বভাব। কোনো বস্তুর প্রতি অন্তরের চাহিদা। শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ (হাফি.) তাঁর সিলসিলাতু মুফসিদাতিল কুলূব গ্রন্থে বলেন,

> *"কামনা-বাসনা ও আসক্তি মূলত কোনো খারাপ বিষয় নয়, তবে এর ব্যবহারের কারণে তা ভালো বা খারাপে পরিণত হয়। আসক্তিকে যদি বৈধ ও কল্যাণের কাজে ব্যবহার করা হয়, তখন তা অবশ্যই ভালো এবং প্রশংসনীয়। আর তা না করে যদি তাকে খারাপ ও মন্দ কাজে ব্যবহার করা হয়, তখন তা অবশ্যই খারাপ বলে বিবেচিত হবে।"*[২]

অর্থাৎ, ইসলামে হারাম বা নিষিদ্ধ করা হয়েছে এমন কিছুতে আসক্ত হওয়াটা পাপ। সেটা তখন একটি নৈতিক সমস্যা। কারণ, আসক্ত ব্যক্তি জানে তার আসক্তি তাকে নিয়ে যেতে পারে জাহান্নামে। যদিও বিজ্ঞানবাদীরা এসব স্বীকার

> *প্রতিহত করে। যদি সে তা না পারে, তাহলে যেন মুখের কথা দ্বারা তা প্রতিহত করে। এও যদি না পারে তাহলে যেন অন্তরে এটাকে ঘৃণা করে। আর এটা হল ঈমানের দুর্বলতম স্তর। (সহিহ মুসলিম: ৪৯)*

কমপক্ষে গুনাহকে গুনাহ মনে করে ঘৃণা করলে ঈমানের গণ্ডিতেই থাকা যাবে। এই সর্বশেষ স্তরটাকে হাদীসে أضعف الإيمان বলা হয়েছে। এর অর্থ, এটা হলো ঈমানের সেই সর্বশেষ দুর্বল স্তর, যার পরে ঈমানের আর কোনো স্তর নেই। ফলে অন্তত এটুকু হবে যে, আল্লাহর কাছে দুআ করতে থাকবে এবং এটা থেকে মুক্তির পন্থা ও ব্যবস্থাও চিন্তা করতে থাকবে। কিন্তু যদি রোগ মনে করে বা জেনেটিক ভেবে দায়মুক্তি অনুভব করে, তবে তো এই শেষ স্তরেও থাকা গেল না। ঈমানের জন্য এতই মারাত্মক পর্ন আসক্তি; বারবার গুনাহ করতে করতে একে স্বাভাবিক মনে হয়, গুনাহ আর মনে হয় না। যদি অন্তরে ঘৃণাও না থাকে; বরং নির্লিপ্ততা বা জাস্টিফিকেশন করা হয়, তখন ঈমান নিয়েই সন্দেহ দেখা দেবে। —সম্পাদক

১ Tim Holden, MMed (Psych), Addiction is not a disease, CMAJ 2012 Apr 3; 184(6):679,[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3314045/]

২ অন্তরের রোগ, পৃ. ১৩

করে না, যেহেতু তাদের নৈতিকতার কোনো ভিত্তি নেই। যত অনৈতিক কর্মকাণ্ড আছে তারা বিজ্ঞানের দোহাই দিয়ে স্বাভাবিক করে তোলে। অ্যালকোহল-পর্নের মতো সব আসক্তি, সমকাম-হস্তমৈথুনের মতো বিকৃতি—সব নর্মাল হয়ে যায় বিজ্ঞানের চুনকাম করে দিলে। রোগ বলে, বংশগতি বলে সব আসক্তির নৈতিক দায়মুক্তি এনে দেয়। **Determinism** এর নামে পাশ্চাত্য সভ্যতা খুন-ধর্ষণের মতো ভয়াবহ সব অপরাধকেও পরিবেশ, বেড়ে উঠা, শিক্ষার ওপর চাপিয়ে অপরাধীকে এক ধরনের নির্লিপ্ততা এনে দেয়—আমার কী দোষ, আমি তো এমনই। পর্নের মতো আসক্তির ক্ষেত্রেও যদি নৈতিক মূল্যবোধ অর্জন করা না যায়, তাহলে এ থেকে মুক্ত হতে পারাটা প্রায় অসাধ্য। এ জন্যই মাদক, অ্যালকোহল, পর্ন, সমকাম সব প্রকার আসক্তিতেই **Religious Coping Method** খুবই কার্যকর প্রমাণিত হচ্ছে। কেননা, ধর্ম শক্ত ও নৈতিক অনুভূতির ওপর ব্যক্তিকে দাঁড় করিয়ে দেয়। কিন্তু বিষয়টা মিডিয়াতে তেমন একটা ফোকাস করা হয় না।

তাই একজন মুসলিম হিসেবে আপনার উচিত ইসলামের দিকনির্দেশনা অনুসরণ করে আসক্তি থেকে মুক্তির পথে অগ্রসর হওয়া। এখন আপনি হয়তো ভাবছেন, সব মুসলিমের তো ইসলাম সম্পর্কে পরিপূর্ণ জ্ঞান নেই। হতে পারে আপনি নিজেও তাদেরই একজন। এতে কোনো সমস্যা নেই। এ বইয়ে বর্ণিত প্রতিটি টিপস আমি ইসলামিক গাইডলাইন মেনেই লিখেছি। বইয়ের প্রতিটি অধ্যায় পড়ে যান এবং নিজের ওপর প্রয়োগ করুন। আশা করা যায় আপনি সঠিক পথের ওপর থাকবেন, ইনশাআল্লাহ।

আরেকটি কথা, আসক্তি থেকে মুক্তির ক্ষেত্রে ইসলামের দিকনির্দেশনা অনুসরণ করা মানে এই না যে, এ বইয়ের টিপসগুলো শুধু নামাজ, রোজা আর কুরআন তিলাওয়াতের মতো ইবাদতের মধ্যে সীমাবদ্ধ। আসলে পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তির ক্ষেত্রে যত ধরনের উপায় আমার কাছে কার্যকর মনে হয়েছে, আমি বইটির বিভিন্ন অধ্যায়ে ধারাবাহিকভাবে উল্লেখ করেছি। এ ক্ষেত্রে আপনি আল্লাহর কাছে দুআ করার টিপস যেমন পাবেন, এর পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার মতো বিষয়গুলোও এসেছে।

৩. কেন আসক্ত তা না বোঝা

প্রতিটি আসক্তির পেছনেই কিছু জিনিস কাজ করে যা ব্যক্তিকে আসক্তিকর বস্তুর দিকে ধাবিত করে। এ জিনিসগুলোকে বলা হয় 'ট্রিগার'। পর্নোগ্রাফি আসক্তির পেছনেও অনেক ট্রিগার রয়েছে। আসক্তি থেকে বাঁচার জন্য এই ট্রিগারগুলো খুঁজে বের করতে হয় এবং এগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। তা না হলে আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া অনেকের জন্য কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। একেকজন পর্নের প্রতি একেকভাবে ট্রিগার্ড হয়, একেকজনের সুইচ একেক রকম। এ ক্ষেত্রে কারও ট্রিগার হতে পারে শুধুই যৌনাকাঙ্ক্ষা, আবার কারও ট্রিগার হতে পারে রাগ-হতাশা-একাকিত্ব থেকে নিয়ে বিভিন্ন মানসিক এবং সামাজিক সমস্যা। তৃতীয় অধ্যায়ে (ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ) আমরা এই ট্রিগারগুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছি।

৪. ইচ্ছাশক্তি সঞ্চার করতে না পারা

অভ্যাস আমরা কখনোই পুরোপুরি ছাড়তে পারি না, কিন্তু প্রতিস্থাপন করতে পারি। কথাটা আমার না, পুলিৎজার পুরস্কারপ্রাপ্ত সাংবাদিক, বেস্ট সেলার লেখক **Charles Duhigg**-এর। এখন কথা হচ্ছে, একটা বদভ্যাস বা আসক্তিকে প্রতিস্থাপন করার জন্য যে ইচ্ছাশক্তির প্রয়োজন, সেটা কোথা থেকে আসবে? এ প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার আগে একটা গল্প বলি।

আমার মনে আছে, আমি তখন অষ্টম শ্রেণিতে পড়ি। প্রথম সাময়িক পরীক্ষায় অংকে ফেল করেছিলাম। তখন ক্লাস টিচার একটা কঠিন সিদ্ধান্ত নিলেন। পুরো ক্লাসে তিনটা কলামে বেঞ্চগুলো সাজানো ছিল। স্যার করলেন কি, আমরা যারা ফেল করেছিলাম, আমাদের সবাইকে এক কলামের বেঞ্চগুলোতে আলাদা করে বসিয়ে দিলেন এবং বললেন, "দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষায় যদি সব সাবজেক্টে পাশ না করিস, তাহলে তোদের এই কলামেই বসতে হবে।"

সে কী লজ্জা আমাদের! অন্য কলামের পাশ করা বন্ধুরা আমাদের দিকে তাকিয়ে থাকত। মনে হতো যেন আমরা চিড়িয়া, খাঁচায় বন্দী। আর অন্য বেঞ্চের বন্ধুরা চিড়িয়াখানার দর্শনার্থী। অসহ্য ছিল তাদের করুণার দৃষ্টি।

প্রথম প্রথম স্যারের ওপর প্রচুর রাগ হতো। দাঁত-মুখ খিঁচিয়ে বসে থাকতাম। কিন্তু কিছুদিন পর আমার লজ্জা অনুশোচনায় পরিণত হলো । অনুশোচনা থেকে আমার মধ্যে দায়িত্ববোধ এল। একটা জেদ কাজ করতে লাগল—

আমাকে পরের টার্মে ভালো করতেই হবে। এখান থেকেই প্রবল ইচ্ছাশক্তির উদয় হলো।

তো যেমন কথা তেমন কাজ। দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষায় অংকের পাশাপাশি অন্যান্য বিষয়গুলোতেও ভালো করলাম, এমনকি ক্লাসে আমার রোল হয়ে গেল ছয়। সেদিন স্যারের সেই পদক্ষেপের মানে আমি বুঝতে পেরেছিলাম।

গত বছর আসক্তি বিষয়ে একটা ক্লাসে এই জিনিসটাই একজন সাইকোলজিস্টের মুখে শুনলাম। অনুশোচনা থেকে দায়িত্ববোধ, আর দায়িত্ববোধ থেকে ইচ্ছাশক্তি আসে। যেহেতু আসক্তিকর জিনিসগুলোর বেশির ভাগই পাপ বা গুনাহের কাজ, তাই আমাদের এ ব্যাপারে অনুশোচনা থাকতে হবে। দেখুন, ইসলামও কিন্তু একই কথা বলছে। পাপ থেকে অনুশোচনা। এরপর আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাওয়া এবং তওবা করা। তওবার মাধ্যমে আমরা দায়িত্ববান হই, সচেতন থাকি। মনে মনে বলি, যেভাবেই হোক পাপ থেকে বাঁচতে হবে। আর এটাই আমাদের মধ্যে সঞ্চার করে অদম্য ইচ্ছাশক্তি।

অনেক দিন পর্ন থেকে মুক্ত থাকার পর হঠাৎ একদিন আবার দেখে ফেললে খুবই খারাপ লাগবে। এটাই স্বাভাবিক। এ অবস্থায় অনেকে হতাশ হয়ে যায়। ফলে তাদের ইচ্ছাশক্তি হারিয়ে যায় এবং তারা বারবার একই ভুল করতে থাকে। কিন্তু দেখুন, আল্লাহকে যে চেনে, প্রকৃত ইসলাম সম্পর্কে যে জানে সে কিন্তু হতাশ হবে না। সে পাপের জন্য অনুতপ্ত হবে। সে জানে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইলে তিনি ক্ষমা করে দেন। পাপের মাধ্যমে আল্লাহর সাথে যে দূরত্ব ঘটেছিল, তওবা করে, পাপ না করার প্রতিজ্ঞা করে, আবার আল্লাহর নৈকট্য অর্জন করা যায়। শুধু তা-ই না, তওবা করলে আল্লাহ আগের সব পাপকে, নেকিতে (সাওয়াবে) পরিণত করে দেন। আল্লাহ তাআলা বলেন,

> *“কেউ তওবা করলে, ঈমান আনলে এবং সৎকর্ম করলে, আল্লাহ এরূপ লোকদের পাপরাশিকে পুণ্য দ্বারা পরিবর্তিত করে দেবেন। আল্লাহ অতি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।”*[১]

---

১ সূরা ফুরকান: ৭০

এখন প্রশ্ন আসতে পারে, পর্নোগ্রাফি আসক্তি তো একটি আসক্তিকর পাপ। এটা বারবার ঘটে। কত বার আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইব? এত বার পাপ করার পর কি আল্লাহ আদৌ আমাকে ক্ষমা করবেন?

রাসূল ﷺ বলেন,

> *"এক বান্দা গুনাহ করল। তারপর সে বলল, হে আমার রব (আল্লাহ), আমি তো গুনাহ করে ফেলেছি; আমাকে ক্ষমা করে দিন। তখন তার রব বলেন, আমার বান্দা কি এ কথা জেনেছে যে, তার একজন রব রয়েছে; যিনি গুনাহ মাফ করেন ও গুনাহর কারণে শাস্তি দেন? আমি আমার বান্দাকে মাফ করে দিলাম। এরপর আল্লাহর ইচ্ছায় কিছুকাল কেটে যায়। অতঃপর সে আরেকটি গুনাহ করে। তিনি বলেন, তখন সে বলে, ও আমার প্রভু! আমি তো আরেকটি গুনাহ করে ফেলেছি, আমাকে মাফ করে দিন। তখন আল্লাহ বলেন, আমার বান্দা কি জেনেছে যে, তার একজন রব আছেন; যিনি গুনাহ মাফ করেন ও গুনাহর কারণে শাস্তি দেন? আমি আমার বান্দাকে মাফ করে দিলাম। এ রকম তিনবার বললেন।"*[১]

ইমাম নববী শারহে সহিহ মুসলিম গ্রন্থে[২] বলেন,

> *"যদি কোনো গুনাহ পুনঃপুন শতবার করা হয় কিংবা হাজার বার করা হয় কিংবা এর চেয়েও বেশিবার করা হয় এবং প্রত্যেকবার গুনাহ থেকে তওবা করে তার তওবা কবুল করা হবে এবং তার গুনাহ মাফ হবে। আর যদি সকল গুনাহর পর একবার তওবা করে তাহলেও তার তওবা সহিহ হবে।"*[৩]

তাই আশাহত হওয়ার কিছু নেই। তওবা করলে আল্লাহ আপনার গুনাহ মাফ করে দেবেন, এ আশা নিয়ে সামনে এগিয়ে যান। তাই বলে কখনোই এমনটা

---

১ সহিহ বুখারি: ৭৫০৭

২ ১৭/৭৫

৩ যে ব্যক্তি নিভৃতে থাকলে গুনাহে লিপ্ত হয় এবং এর থেকে মুক্তি চায়: https://islamqa.info/bn/answers/283715

ভাববেন না যে, "আল্লাহ তো তওবা করলে মাফ করেই দেবেন। আমি যত খুশি পাপ করতে পারি।" শাদ্দাদ ইবনু আওস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

الكَيِّس مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِما بَعْدَ الْموْتِ، وَالْعَاجِزُ
مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَه هَواهَا، وتمَنَّى عَلَى اللَّهِ

> *"সেই ব্যক্তি জ্ঞান-বুদ্ধিসম্পন্ন, যে তার নিজের আত্মপর্যালোচনা করে (নফসের হিসাব নেয়) এবং মৃত্যুপরবর্তী জীবনের জন্য (নেক) আমল করে। আর ওই লোক বোকা যে স্বীয় প্রবৃত্তির অনুসরণ করে, আবার আল্লাহর কাছে অবাস্তব আশা পোষণ করে।"*[১]

গুনাহের ব্যাপারে নির্লিপ্ততার মানসিকতা আপনাকে ব্যর্থদের অন্তর্ভুক্ত করবে, যে তওবা আপনি করবেন বলে ভেবে রেখেছেন সে সুযোগই আপনি আর পাবেন না। আজ নয় কাল, কাল নয় পরশু, এভাবে একদিন নিজেকে আবিষ্কার করবেন মৃত্যুর দরজায়। তাই আপনার লক্ষ্য থাকবে সর্বাবস্থায় পাপ থেকে দূরে থাকা। যখনই পাপের চিন্তা মাথায় আসবে, তখনই আল্লাহর সাথে আপনার কৃত প্রতিশ্রুতির কথা মনে করবেন। আপনার ইচ্ছাশক্তি জাগ্রত হবে, ইনশাআল্লাহ।

৫. কারও সাহায্য না নেওয়া

সবাই একা একাই পর্ন আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পারে না। বছরের পর বছর একা চেষ্টা করার পরও যদি আপনি সফল না হন, মুক্তির কার্যকরী কোনো উপায়ও খুঁজে না পান, তাহলে আপনার উচিত কারও সাহায্য নেওয়া। নয়তো আপনি একই চক্রের মধ্যে ঘুরতে থাকবেন। এটাই বেশির ভাগ মানুষের পর্ন আসক্তি থেকে মুক্ত না হতে পারার অন্যতম কারণ। পর্ন দেখা যেহেতু একটা পাপ, তাই একজন মুসলিম হিসেবে নিজের পাপের কথা আপনি অন্যের কাছে প্রকাশ করতে চাইবেন না, এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু পর্নে আসক্তির ব্যাপারটা ভিন্ন। এ ক্ষেত্রে প্রফেশনাল হেল্প নেওয়া মোটেও ইসলামিক শরিয়াবিরোধী কোনো কাজ নয়। এ বিষয়ে চতুর্থ অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা আছে।

---

১ রিয়াদুস সালিহীন: ৬৬; তিরমিযী (হাসান)

আশা করি এতক্ষণে আপনি আসক্তি থেকে মুক্তির সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করে ফেলেছেন। আসক্তি সম্পর্কে সঠিক ধারণাও লাভ করেছেন। তৃতীয় অধ্যায় পড়ার পর আপনি কেন আসক্ত সেটাও বুঝতে পারবেন। সর্বোপরি আপনি জানেন, আপনার একজন রব আছেন, যিনি গুনাহ্ মাফ করেন এবং গুনাহের কারণে শাস্তি দেন। তাহলে আর চেষ্টা করতে বাধা কোথায়? ইচ্ছাশক্তি সঞ্চার করে ছুটে চলুন অবাধ গতিতে। তবে এ যাত্রায় আল্লাহর সাহায্য ছাড়া সফলতা অর্জন করা সম্ভব নয়। তাঁর কাছে কীভাবে সাহায্য চাইবেন তা নিয়েই পরবর্তী অধ্যায়ের আলোচনা।

অধ্যায় ২ : যাঁর সাহায্য ছাড়া কিছুই সম্ভব নয়

দু-বছর আগের কথা। একটা ছেলে আমার সাথে দেখা করতে এসেছিল। তার সাথে পরিচয় ফেইসবুকের মাধ্যমে। তখন সে এইচএসসি পরীক্ষার্থী। তার পরনে ছিল টুপি-পাঞ্জাবি। চেহারায় নুরানি ভাব। চুলে বাবরি কাট। কথা বলা ছাড়া দেখে বোঝার উপায় নেই যে, সে জেনারেল এডুকেশনেরই একজন ছাত্র। যে বয়সে আমরা শুক্রবার ছাড়া মসজিদে যেতাম না, সেই বয়সেই সে পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ মসজিদে পড়ে। আমি সবচেয়ে বেশি অবাক হলাম তার পর্নোগ্রাফি নিয়ে কাজ করার আগ্রহ দেখে। এ যুগে, এ বয়সে জীবনে অর্থবহ কিছু করতে চায় এমন ছেলে সত্যিই খুঁজে পাওয়া বিরল।

আমি পর্ন আসক্তি নিয়ে কাজ করছি জেনে কিছু পরামর্শ করতে এসেছিল। কথায় কথায় একসময় আমি বলছিলাম, এই আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া সহজ ব্যাপার না।

সে বলল, একমত হতে পারলাম না, ভাই। যেকোনো আসক্তি থেকেই মুক্তি পাওয়া সহজ, যদি আল্লাহ আমাদের একবার সাহায্য করেন।

আমি ভাবলাম, আসলেই তো। আসক্তি রোগের মতো হোক বা যা-ই হোক, দিনশেষে এটা একটা পাপ। আসক্তিকর পাপ। আর পাপ যত বড়ই হোক না কেন, আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কেউই কোনো পাপ থেকে মুক্ত হতে পারে না। এটাই আমাদের পূর্বসূরিদের বিশ্বাস ছিল, আর আমাদেরও এ বিশ্বাসই রাখতে হবে।

এরপর ছেলেটা যা বলল, তা শুনে আমার মন আরও জুড়িয়ে গেল। বলল, "জানেন ভাই, আমিও স্কুলে থাকতে পর্নে আসক্ত ছিলাম। তখন পর্ন আসক্তিকর বুঝলেও, পর্ন দেখার পর খুব একটা অনুশোচনা হতো না। তাই আমি চাইলেও এই আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পারিনি। কিন্তু ইসলাম প্র্যাক্টিসে মনোযোগী হওয়ার পর থেকে পর্ন দেখার অনুশোচনা বেড়ে গেল। পর্ন দেখে ফেললে আমি প্রচুর কান্নাকাটি করে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইতাম। অন্তর থেকে দুআ করতাম, যেন তিনি আমাকে এই আসক্তি থেকে মুক্তি দেন। আমি অন্য সব পাপই ছেড়ে দিয়েছিলাম। শুধু এই জায়গাতেই আটকে গিয়েছিলাম। অবশেষে একদিন আল্লাহ আমার দুআর উত্তর দিয়েছেন। আমার অন্তর থেকে আসক্তির চাহিদা উঠিয়ে নিয়েছেন।"

আমি জিজ্ঞাসা করলাম, "তুমি কীভাবে বুঝেছিলে যে, আল্লাহ তোমার দুআর উত্তর দিয়েছেন?"

সে উত্তরে বলল, "হঠাৎ একদিন আমার অন্তর থেকে পর্ন দেখার আকাঙ্ক্ষা চলে গেল। সেদিন থেকে এখন পর্যন্ত পর্ন দেখার প্রতি আমি আর বিন্দুমাত্রও আগ্রহ অনুভব করিনি।"

আল্লাহু আকবার। আল্লাহর সাহায্যে কী না সম্ভব! তখন রাসূলের ﷺ সাথে ঘটে যাওয়া একটা ঘটনা মনে পড়ল আমার। একবার তাঁর কাছে এক যুবক এসে বলেছিল, "ইয়া রাসূলুল্লাহ, আমাকে জিনা[১] করার অনুমতি দিন।" এ কথা শুনে আশেপাশের সবাই তিরস্কার করলেও রাসূল ﷺ তাকে (আদরের সাথে) বসতে বলেছিলেন। সুন্দরভাবে ব্যাপারটা বুঝিয়ে বলার পর আল্লাহর কাছে তার জন্য দুআ করেছিলেন—

> *"হে আল্লাহ, তার গুনাহ ক্ষমা করুন, তার অন্তর পবিত্র করুন এবং তার চরিত্র রক্ষা করুন।"*

১ জিনা হচ্ছে বিপরীত লিঙ্গের সাথে বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক।

পরবর্তী জীবনে তিনি (রাস্তায় চললে) কোনো (নারীর) দিকে চোখ তুলেও তাকাতেন না।[১]

দুআই প্রথম পদক্ষেপ

বইটি এ পর্যন্ত পড়ে অনেকেই ভাবতে পারেন, আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য আমি আপনাদের দুআ করা কেন শেখাচ্ছি? উত্তর এ অধ্যায়ের নামেই আছে— যাঁর সাহায্য ছাড়া কিছুই সম্ভব নয়। অর্থাৎ, আল্লাহর সাহায্য। দুনিয়ার জীবনে আমরা যাদের সাহায্য নিই তাদের সবারই সীমাবদ্ধতা আছে, কিন্তু আল্লাহর কোনো সীমাবদ্ধতা নেই। কাজেই অন্য যত ধরনের উপকরণই আমরা গ্রহণ করি না কেন, আল্লাহ না চাইলে সব আয়োজন ব্যর্থ হয়ে যাবে। আর আল্লাহ যদি আপনাকে একবার সাহায্য করেন, যদি একবার ইচ্ছা করেন, তাহলে সবকিছুই আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে। এমনকি ওষুধ সেবনের ক্ষেত্রেও আমরা আল্লাহর ওপর ভরসা করি। কুরআনে বর্ণিত আছে,

> *“আর যখন আমি রোগাক্রান্ত হই তখন তিনিই আমাকে রোগমুক্ত করেন।”*[২]

দুআ হলো সেই শক্তিশালী হাতিয়ার যেটা রাসূল ﷺ আমাদের দিয়ে গেছেন। যেন তাঁর অবর্তমানে আমরা আল্লাহ থেকে কল্যাণের ফয়সালা করিয়ে নিতে পারি। অনেকে প্রশ্ন তুলতে পারেন, “ওপরে বর্ণিত ঘটনাটি তো মিরাকেল বা অলৌকিক। সবার ক্ষেত্রে তো এমনটা হয় না। কয়েকটা ব্যতিক্রমকে নিশ্চয়ই উদাহরণ বলে চালিয়ে দেওয়া যায় না। আমি গুনাহগার। আল্লাহ কী আমার দুআ কবুল করবেন?” দেখুন, আল্লাহ কার দুআ কবুল করবেন, আর কার দুআ কবুল করবেন না সেটা সম্পূর্ণ আল্লাহর ইচ্ছা। একটি কুকুরকে পানি পান করানোর জন্য তিনি তো একজন পতিতাকেও জান্নাতিদের অন্তর্ভুক্ত করেছিলেন। অর্থাৎ, আল্লাহ তাকে সেদিন হিদায়াত দিয়েছিলেন (সঠিক পথ দেখিয়েছিলেন)। একবার ভাবুন, যে আল্লাহ একজন পতিতাকে সঠিক পথ প্রদর্শন করতে পারেন, তিনি কি আপনার দুআ শুনে, আপনাকে আসক্তি

---

১ মুসনাদে আহমাদ: ২৫৬-২৫৭

২ সূরা শুআরা: ৮০

থেকে মুক্তি দিয়ে, সঠিক পথের অনুসারীদের অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন না? অবশ্যই পারেন। তবে একেকজনের ক্ষেত্রে আল্লাহ একেকভাবে বা একেক সময় দুআ কবুল করেন, এটা সত্য। শাইখ ইবন উসাইমিন (রহ.) বলেন,

> *“আল্লাহর কাছে দুআ করা বা ক্ষমা চাওয়া কোনো সাধারণ কিছু নয়। শুনো, আল্লাহর কাছে দুআ করা মানেই তুমি লাভবান হলে। কারণ, হয় তুমি যা চেয়েছ আল্লাহ তা দেবেন, না হয় তিনি অমঙ্গল কিছু থেকে তোমাকে রক্ষা করবেন (আর তুমি যা চেয়েছিলে, এটি তার চেয়েও উত্তম)। অথবা পুনরুত্থান দিবসে তোমাকে এর জন্য পুরস্কৃত করবেন। অতএব, আল্লাহর কাছে যে চায়, তাকে তিনি কোনোভাবেই নিরাশ করেন না।”*[১]

۞ আমাদের কাজ হলো আল্লাহকে মানানো।

দুআ করা মানে এই না যে, আপনি দুআ করেই হাত গুটিয়ে বসে থাকবেন কখন আল্লাহ আপনাকে আসক্তি থেকে মুক্ত করবেন সেই আশায়; আর নিজে কোনো পদক্ষেপ নেবেন না। হ্যাঁ, আল্লাহ চাইলে অবশ্যই কোনো মাধ্যম ছাড়াই আপনাকে আসক্তি থেকে মুক্ত করতে পারেন। কিন্তু তিনি চান, আপনিও যেন কিছু চেষ্টাচরিত্র করেন। এ জন্যই তো মূসা (আ.)-কে আল্লাহ প্রথমে পানিতে লাঠি দিয়ে আঘাত করতে বলেছিলেন, এরপর সমুদ্র দ্বিখণ্ডিত করলেন। লাঠির বাড়ি ছাড়া তো করা যেত, কিন্তু আল্লাহ তা করলেন না। মারিয়াম (আ.)-কে অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় খেজুর গাছের ডাল ঝাঁকাতে বলা হয়েছিল, যদিও তার ঝাঁকুনিতে কোনো কাজ হওয়ার কথা না, কিন্তু আল্লাহ বাকি কাজটা ঠিকই করে দিয়েছিলেন। এখানে একটা বিষয় বলাই বাহুল্য, তা হচ্ছে—উনাদেরও আল্লাহর ওপর পরিপূর্ণ আস্থা ছিল। তাঁরা অন্তর থেকে বিশ্বাস করতেন, আল্লাহ তাঁদের ডাকে সাড়া দেবেন, সাহায্য করবেন।

অর্থাৎ, আল্লাহর ওপর আস্থা রেখে নিজের কাজটুকু করে যেতে হবে এবং বিশ্বাস করতে হবে—আল্লাহ অবশ্যই সাহায্য করবেন। যেমন: ধরুন, করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাবের সময় আমরা মাস্ক পরি, বারবার হাত ধুই। এর মানে নিশ্চয় এমন না, আল্লাহর প্রতি আমাদের আস্থা নেই। ইসলাম আমাদের নিজেদের কাজ করার পাশাপাশি আল্লাহর ওপর ভরসা করতে বলেছে। রাসূল ﷺ থেকেই আমরা এ শিক্ষা পাই।

---

১ শারহ রিয়াদুস সালিহীন, পৃ. ৫২, ষষ্ঠ খণ্ড

একবার এক ব্যক্তি বলল, "হে আল্লাহর রাসূল! আমি উট বেঁধে আল্লাহর ওপর নির্ভর করব, নাকি উট ছেড়ে দিয়ে?" উত্তরে রাসূল ﷺ বললেন, "বরং তুমি উট বেঁধে আল্লাহর ওপর ভরসা করো।"[১]

অর্থাৎ, আমরা নিজেদের কাজ করব এবং আল্লাহর ওপরও আস্থা রাখব। কারও ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার মাধ্যমে (কখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে সে বিষয়ে ৩য় অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা আছে) আল্লাহ আসক্তি থেকে মুক্তি দিতে পারেন। আবার কারও ক্ষেত্রে আলিমদের পরামর্শের মাধ্যমে, কারও আবার বইপত্র-মোটিভেশনের মাধ্যমে। মোটকথা, আল্লাহর কাছে দুআ করে নিজের কাজ চালিয়ে যেতে হবে এবং এ বিশ্বাস করতে হবে—তিনি একভাবে না-একভাবে আপনাকে সাহায্য করবেনই।

দুআর অনুপ্রেরণা

দুআ আল্লাহর সাথে বান্দার কথোপকথন। দুআ হলো দাসের দাসত্বের প্রকাশ। রাসূল ﷺ বলেন,

> *"দুআ সর্বোত্তম ইবাদত।"*[২]

আর বিতাড়িত শয়তানের উদ্দেশ্যই বান্দাকে আল্লাহর দাসত্ব থেকে সরিয়ে নফসের গোলামিতে লাগিয়ে দেওয়া। দুআ না করতে প্ররোচনা দেওয়াই তার কাজ। এতে কান দেওয়া যাবে না, জোর করে হলেও দুআয় বসতে হবে। বারবার দুআ করতে হবে। পর্ন দেখা সহ যেকোনো গুনাহ হয়ে গেলেই আল্লাহর সামনে সিজদায় লুটিয়ে পড়ুন, ক্ষমা চান। যদি আপনি ক্ষমা চাওয়ার মাধ্যমে তাঁর কাছে ফিরে আসার চেষ্টা করেন, এমনও হতে পারে আল্লাহ আপনাকে আগের চেয়ে বেশি ভালোবাসবেন। দুআ করতে পারলেন মানেই আল্লাহ সাড়া দেবেন, কীভাবে দেবেন সেটা তাঁর মর্জি। উমার (রা.) বলেছিলেন,

> *"আমার দুআ কবুল হবে কি হবে না তা নিয়ে আমি চিন্তিত নই; বরং আমি দুআ করতে পারব কি পারব না তা নিয়ে চিন্তিত। তাই, আল্লাহ যখন আমাকে দুআ করার তওফিক (সামর্থ্য) দেন, তখন আমি ধরে নিই তিনি আমার ডাকে সাড়া দেবেন।"*[৩]

---

১ তিরমিযী: ২৫১৭

২ সহিহ জামি: ১১৩৩

৩ আল-আওয়ায়িসাহ, পৃ. ১১৭

সুতরাং এত লাভের আমল তো বোকাও ছাড়ে না। করলেই কবুল, কী সুরতে কবুল হলো সেটা ভিন্ন হতে পারে, কিন্তু যে আমল করলেই কবুল, তাও আমরা করতে চাই না। আল্লাহ নগদ দিয়ে দিতে পারেন যা চেয়েছি, কিংবা এর চেয়ে ভালো কিছুও দিতে পারেন বা যা চেয়েছি তা দিলেন না, কিন্তু বিরাট কোনো বিপদ থেকে বাঁচিয়ে দিলেন। অথবা এ দুনিয়াতে দুআর বদলে কিছুই দিলেন না, আখিরাতের জন্য তুলে রাখলেন। এক হাদীসে এমন এসেছে, আদমসন্তান হাশরের মাঠে আফসোস করবে, "আহা! দুনিয়াতে আমার কোনো দুআই যদি কবুল না হয়ে আখিরাতের জন্য তোলা থাকত।" সুতরাং দুআর প্রেরণা যেন কখনো না ফুরায়।

কীভাবে দুআ করলে দুআ কবুল হয়?

দুআ করার কিছু কৌশল আছে। যেগুলো রাসূলই ﷺ আমাদের শিখিয়ে দিয়ে গেছেন। এই কৌশলগুলো অনুসরণ করে দুআ করলে আশা করা যায়, আল্লাহ আপনার দুআ কবুল করবেন।

ভালো আমলের উসিলা দিয়ে দুআ করা

সহিহ মুসলিমে তিন ব্যক্তির একটি ঘটনা এসেছে। বৃষ্টি থেকে বাঁচার জন্য তারা একটি গুহায় আশ্রয় নেয়। এমন সময় একটা পাথর পড়ে গুহার মুখ বন্ধ হয়ে যায়। তখন তারা প্রত্যেকে তাদের ভালো আমলের উসিলা দিয়ে আল্লাহর কাছে দুআ করতে শুরু করল। প্রথম লোকটি একবার তার বাবা-মাকে দুধ পান করানোর জন্য সারা রাত অপেক্ষা করেছিলেন। কারণ, তারা ঘুমিয়েছিলেন। তার বাচ্চারা দুধের জন্য ক্রন্দনরত থাকার পরও তিনি সবার আগে বাবা-মায়ের কথাই চিন্তা করেছিলেন। এ ঘটনা উল্লেখ করে তিনি আল্লাহর কাছে দুআ করলেন। বললেন, "হে আল্লাহ, যদি এ কাজটি আমি শুধু আপনার সন্তুষ্টির জন্য করে থাকি তাহলে আমাদের এ বিপদ থেকে উদ্ধার করুন।" তার দুআর পরে পাথরটি গুহামুখ থেকে একটু সরে যায়।

দ্বিতীয় লোকটি তার চাচাতো বোনকে একশত দিনার ধার দেওয়ার বিনিময়ে তার সাথে নির্জনে মিলিত হওয়ার প্রস্তাব দিয়েছিল। কিন্তু যখনই সে মেয়েটির নিকটবর্তী হয়েছিল তখন সে বলেছিল, "আল্লাহকে ভয় করো, আমার সতীত্ব নষ্ট করো না।" তার এ কথা শুনে আল্লাহর ভয়ে সে খারাপ কাজ থেকে সরে এসেছিল। এ ঘটনা উল্লেখ করে তিনি দুআ করলেন, "হে আল্লাহ, এ কাজটি যদি শুধু আপনার সন্তুষ্টির জন্য করে থাকি, তাহলে আমাদের এ বিপদ থেকে রক্ষা করুন।" সাথে সাথে পাথরখণ্ডটি আরেকটু সরে গেল।

তৃতীয় ব্যক্তির এক শ্রমিক একবার পারিশ্রমিক না নিয়ে চলে গিয়েছিল। সে তার সেই পারিশ্রমিক কাজে লাগিয়েছিল। গরু ও ছাগলের অনেকগুলো পাল করে ধনী হয়ে গিয়েছিল। কিছুদিন পর সেই শ্রমিক ফিরে এসে তার পারিশ্রমিক দাবি করলে সে তাকে গরু-ছাগলের পালগুলো নিয়ে নিতে বলেছিল। এ ঘটনা উল্লেখ করে তিনি দুআ করলেন, "হে আল্লাহ, এ কাজটি যদি শুধু আপনার সন্তুষ্টির জন্য করে থাকি, তাহলে আমাদের এ বিপদ থেকে রক্ষা করুন।" তখন আল্লাহ পাথরটাকে সরিয়ে দিলেন এবং তারা সবাই নিরাপদে বেরিয়ে এল।

আপনিও যদি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য গোপনে কোনো ভালো কাজ করে থাকেন, তাহলে সেই কাজের কথা উল্লেখ করে দুআ করুন যেন আল্লাহ আপনাকে আসক্তি থেকে মুক্ত করেন। এতে আপনার দুআ কবুলের সম্ভাবনা অনেক বেশি।

নির্দিষ্ট সময়ে দুআ করা

সকল সময়েই আল্লাহ দুআর জবাব দেন। কিন্তু এমন কিছু সময় ও পরিস্থিতি আছে যখন দুআ কবুলের সম্ভাবনা বেশি। যেমন: আরাফাহর দিন, রমাদান মাস, রাতের শেষ তৃতীয়াংশ, বৃষ্টির সময়, আজান ও ইকামাহর মধ্যবর্তী সময় এবং রোজা রাখার সময়।[১] এ সময়গুলোতে দুআ করতে ভুলবেন না।

১ ধূলিমলিন উপহার রামাদান, পৃ. ৭১

দুহাত তুলে দুআ করা

কেউ যখন দুআ করার জন্য হাত তোলে, তখন চিরঞ্জীব ও সম্মানিত আল্লাহ তাকে খালি হাতে ফিরিয়ে দিতে লজ্জাবোধ করেন।[১]

বিশ্বাস রাখা আল্লাহ দুআ কবুল করবেন

এ বিষয়ে ওপরে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। দুআ কবুলের পেছনে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে—আল্লাহর প্রতি বিশ্বাস ও ভরসা। আমাদের পূর্বসূরিদের দুআ তাদের নিখাদ বিশ্বাসের কারণেই কবুল হয়েছিল।

দুআর আগে আল্লাহর প্রশংসা করা এবং দরূদ পাঠ করা

একবার রাসূল ﷺ যখন বসে ছিলেন তখন একজন লোক এল। নামাজ পড়ল এবং নামাজের পর দুআ করল, "ও আল্লাহ, আমাকে মাফ করে দাও। আমার ওপর দয়া করো।"

রাসূল ﷺ বললেন, "ওহে আল্লাহর বান্দা, এত তাড়াহুড়ো কীসের? নামাজ শেষে বসা অবস্থায় আল্লাহর প্রশংসা করো। যেভাবে তিনি প্রশংসার যোগ্য ঠিক সেভাবেই। এরপর আমার প্রতি দরূদ পাঠ করো। তারপর আল্লাহকে ডাকো।"অন্য আরেকটি বর্ণনায় এসেছে, রাসূল ﷺ বলেন, "যখন তোমাদের কেউ দুআ করে, সে যেন আল্লাহর প্রশংসা করার মাধ্যমে শুরু করে। এরপর রাসূল ﷺ-এর প্রতি দরূদ পাঠ করে এবং অবশেষে সে যা চায় তা-ই চাইতে পারে।"

কিছুক্ষণ পর আরেকজন লোক এসে নামাজ পড়ল। নামাজ শেষে আল্লাহর প্রশংসা বর্ণনা করল এবং রাসূলের ﷺ প্রতি দরূদ পাঠ করল। তখন রাসূল ﷺ বললেন, "ও আল্লাহর বান্দা, আল্লাহর কাছে চাও। তিনি তোমার দুআ কবুল করবেন।"

এ ছাড়াও রাসূল ﷺ বলেন, "সকল দুআই ফিরিয়ে দেওয়া হয় যতক্ষণ পর্যন্ত রাসূলের ﷺ প্রতি দরূদ পেশ করা না হয়।"[২]

১ ধূলিমলিন উপহার রামাদান, পৃ. ৭২

২ সুনান আত-তিরমিযী: ২৭৬৫, ২৭৬৭, ৩৪৭৬, ৩৪৭৭; সহিহ আল-জামি: ৪৩৯৯

দুআয় ধৈর্যধারণ করা

রাসূল ﷺ বলেন, "তোমাদের কেউ দুআ করলে তার জবাব ততক্ষণ পর্যন্ত দেওয়া হতে থাকে যতক্ষণ না সে অধৈর্য হয়ে বলে, 'আমি দুআ করেছি কিন্তু তা কবুল তো হলো না।'"[১]

এই পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করে দুআ করুন। বিশেষ করে রাতের শেষ তৃতীয়াংশে তাহাজ্জুদে দুআ করুন। সিজদায় কেঁদে আল্লাহর কাছে চান। রাতের আঁধারে যখন সবাই ঘুমিয়ে থাকে তখন আপনার কান্না অন্য কেউ না শুনুক, আল্লাহ ঠিকই শুনবেন এবং তিনি আপনাকে এই জঘন্য পাপ থেকে বের হয়ে আসতে সাহায্য করবেন।

কুরআন ও হাদীসে বর্ণিত কিছু দুআ

দুআ করা মানে এই না যে সব সময় আরবীতে নির্দিষ্ট দুআই করতে হবে। আপনার যা দরকার নিজের ভাষায় আপনি আল্লাহর কাছে চাইবেন। আল্লাহ সবার সব ধরনের দুআই শুনতে পান। তবে কুরআন ও হাদীসে বর্ণিত দুআ করার আলাদা ফজিলত আছে। তাই এ দুআগুলো মুখস্থ করে ফেলতে পারেন। মুখস্থ না হলে নামাজের পর বা যেকোনো সময় দেখে দেখেও পড়তে পারেন।

- ক্ষমা, অন্তর পবিত্রকরণ ও চরিত্র রক্ষার দুআ—

اللهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبِي وَطَهِّرْ قَلْبِي، وَحَصِّنْ فَرْجِي

অর্থ: হে আল্লাহ, আমাকে ক্ষমা করুন। আমার অন্তরকে পরিষ্কার করুন এবং আমার চরিত্র রক্ষা করুন।[২]

- মন্দ কিছু শোনা, দেখা, বলা ও বীর্যের অপব্যবহার হতে রক্ষার দুআ—

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي
وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِيِّي

---

১ সহিহ বুখারি: ৬৩৪০

২ আহমাদ: ২২২১১

অর্থ: হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই মন্দ কিছু শোনা থেকে, মন্দ কিছু দেখা থেকে, মন্দ কিছু বলা থেকে, আমার বীর্যের অপব্যবহার হতে রক্ষা পাওয়ার জন্য।[১]

- গর্হিত চরিত্র, কাজ ও কুপ্রবৃত্তি থেকে আশ্রয় চাওয়ার দুআ—

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الأَخْلاَقِ وَالأَعْمَالِ وَالأَهْوَاءِ

অর্থ: হে আল্লাহ, আমি তোমার কাছে গর্হিত চরিত্র, গর্হিত কাজ ও কুপ্রবৃত্তি হতে আশ্রয় চাই।[২]

- সঠিক পথের ওপর টিকে থাকার দুআ—

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً، إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ

অর্থ: হে আমাদের রব, আপনি হিদায়াত দেওয়ার পর আমাদের অন্তরসমূহ বক্র করবেন না এবং আপনার পক্ষ থেকে আমাদের রহমত দান করুন। নিশ্চয় আপনি সবকিছুর দাতা। [৩]

- অন্তরসমূহকে আল্লাহর আনুগত্যের দিকে ধাবিত করার দুআ—

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

অর্থ: হে আল্লাহ, অন্তরসমূহের পরিবর্তনকারী! আমাদের অন্তরগুলোকে তোমার আনুগত্যের দিকে ধাবিত করে দাও।[৪]

- অন্তরের হিদায়াত ও নফসের (কুপ্রবৃত্তির) অনিষ্ট থেকে বাঁচার দুআ—

اللَّهُمَّ أَلْهِمْنِي رُشْدِي وَأَعِذْنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي

অর্থ: হে আল্লাহ, আমার অন্তরে হিদায়াত ঢেলে দিন আর আমাকে পানাহ দিন আমার নফসের অনিষ্ট থেকে।[৫]

---

১ আবু দাউদ: ১৫৫১; তিরমিযী: ৩৪৯২; নাসাঈ: ৫৪৪৪, ৫৪৫৫

২ তিরমিযী: ৩৫৯১

৩ সূরা আলে-ইমরান: ০৮

৪ সহিহ মুসলিম: ২৬৫৪

৫ তিরমিযী: ৩৪৮৩

● পাপ থেকে দূরত্ব তৈরির দুআ— (১)

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ
وَالْمَغْرِبِ . اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الأَبْيَضُ
مِنْ الدَّنَسِ. اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ

"হে আল্লাহ, তুমি আমার ও আমার পাপসমূহের মাঝে দূরত্ব তৈরি করো যেরূপ দূরত্ব তৈরি করেছ পূর্ব ও পশ্চিমের মাঝে। হে আল্লাহ, আমার পাপসমূহ থেকে আমাকে পবিত্র করো, যেমন সাদা কাপড় ময়লা থেকে পরিষ্কার করা হয়। হে আল্লাহ, আমার পাপসমূহ থেকে আমাকে পানি, বরফ ও শিশির দ্বারা ধৌত করো (যেন আমার আর কোনো পাপ-ই অবশিষ্ট না থাকে)।"[১]

● পাপ থেকে দূরত্ব তৈরির দুআ— (২)

اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَحُوْلُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِه فَحُلْ بَيْنِيْ
وَبَيْنَ مَعَاصَيْكَ أَنْ أَعْمَلَ بِشَيْءٍ مِنْهَا

"হে আল্লাহ, নিশ্চয়ই তুমি বান্দা ও তার অন্তরের মাঝে প্রতিবন্ধক হতে পারো। সুতরাং আমার ও তোমার অবাধ্যতার মাঝখানে তুমি প্রতিবন্ধক হয়ে যাও, যেন আমি কোনো অবাধ্যতা না করতে পারি।"[২]

দুআ করার পাশাপাশি নিজের কাজ চালিয়ে যান। পরবর্তী পদক্ষেপ হিসেবে আসক্তির ট্রিগারগুলো খুঁজে বের করতে হবে। কেন আপনি বারবার পর্ন দেখছেন? এর পেছনে নিশ্চয়ই কোনো না-কোনো কারণ আছে। সেই কারণগুলোকেই বলা হচ্ছে ট্রিগার। পরবর্তী অধ্যায়ে ট্রিগার নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

১ সহীহ বুখারী: ৭৪৪

২ আয-যুহদ, আবদুল্লাহ ইবনুল মুবারক: ২৩৩

অধ্যায় ০৭:
ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ

ট্রিগার কী? প্রতিটি আসক্তির পেছনেই কোনো না-কোনো ট্রিগার আছে। অর্থাৎ এমন কিছু যেটা আসক্তিকর বস্তুর দিকে ধাবিত করে। তেমনি পর্ন আসক্তির পেছনেও অনেক ট্রিগার আছে। যদিও বেশির ভাগ মানুষ মনে করে তাদের ট্রিগার একটাই—যৌনাকাঙ্ক্ষা। মানুষের সহজাত প্রবৃত্তিই হচ্ছে, তারা একে অপরের প্রতি দুর্বল—মেয়েরা ছেলেদের প্রতি এবং ছেলেরা মেয়েদের প্রতি। প্রথমত, পর্ন দেখার পেছনে এ কারণটাই কাজ করে। তাই বন্ধুদের প্ররোচনায় কেউ খুব সহজেই পর্ন দেখা শুরু করে।

আমি যখন বিএসসি প্রথম বর্ষে পড়ি তখনকার কথা। আমরা দুই বন্ধু আরেক বন্ধুর বাসায় গিয়েছিলাম একটা কাজে। যে বন্ধুর বাসায় গিয়েছিলাম তাকে সবাই নার্ড (nerd) বলে জানত। নার্ড তাদের বলা হয় যারা অসামাজিক এবং দিনের বেশির ভাগ সময়ই পড়াশোনায় কাটায়। আমার সাথে যে বন্ধু এসেছিল তার পেনড্রাইভে গুরুত্বপূর্ণ কিছু জিনিসের সাথে কিছু পর্ন ভিডিও ছিল। তো সেই নার্ড বন্ধুকে যখন সে বলল, তুই পর্ন দেখিস?

সে বলল, না রে দোস্ত। আমি এসব দেখি না।

তখন আমার বন্ধু বলল, আরে, এটা দেখিস, ভাল্লাগবে। সে প্রথমে না না করলেও পরে সুন্দরমতো অন্যান্য ফাইলের সাথে পর্নগুলোও কপি-পেস্ট করে রেখে দিল। কে বলবে, দুদিন আগেও ছেলেটা পর্নের 'প'-ও উচ্চারণ করত না। এভাবেই সাদাসিধে অনেক ছেলেমেয়েরা বন্ধু-বান্ধবীবের ফাঁদে পড়ে পর্ন দেখা শুরু করে। আর সহজাত প্রবৃত্তির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ বলে খুব সহজেই আসক্তি এসে যায়। কিন্তু পর্নে আসক্তির ব্যাপারটা সব সময় সহজাত প্রবৃত্তির মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না।

যেমন: গত কয়েক বছরে আমি যত পর্নে আসক্তদের কাউন্সেল করেছি, তাদের একটা বিশাল অংশের ক্ষেত্রে বিভিন্ন মানসিক এবং সামাজিক সমস্যা লক্ষ্য করেছি। এই সমস্যাগুলো তাদের আসক্তি থেকে মুক্তির পথে বাধা হিসেবে কাজ করছে। তবে এর মানে এই না যে, কারও মানসিক বা সামাজিক সমস্যা থাকলেই সে আসক্তিতে জড়িয়ে যাবে। ব্যক্তি নিজেই তার মানসিক বা সামাজিক সমস্যাগুলোকে আসক্তির সাথে জড়িয়ে ফেলে। আসলে আমাদের মস্তিষ্কই এভাবে কাজ করে। যখন কেউ কষ্ট পায় বা হতাশায় থাকে, তখন সে নিশ্চয়ই এমন কিছু করতে চাইবে যাতে সে ভালো অনুভব করে। আসক্তদের ক্ষেত্রে সমস্যা হচ্ছে, তারা কষ্টের সময় আসক্তিকর বস্তুকে ভালো লাগার উপকরণ হিসেবে বেছে নেয়।

আপনি হয়তো জানেন, পর্নোগ্রাফি আমাদের মস্তিষ্কে অন্যান্য আসক্তিকর ড্রাগের (যেমন: হিরোইন, কোকেইন) মতোই কাজ করে।[১] ভাবুন, মানুষ কেন হিরোইন বা গাঁজায় আসক্ত হয়? চিন্তা করলে আপনি অনেকগুলো কারণ খুঁজে পাবেন। প্রথমত, বন্ধুদের আড্ডায় পড়ে কেউ ড্রাগ নিতে পারে। কিন্তু যখন সে এটা ক্ষতিকর জেনেও গ্রহণ করতে থাকে তখন বুঝতে হবে সে অন্য কিছু থেকে নিজেকে দূরে রাখতে চাচ্ছে। এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে সাধারণ কারণ হচ্ছে কষ্ট ভুলে থাকতে চাওয়া। বিষণ্ণতাকে বিদায় জানানো। আগেই বলেছি, সব সময় যে হতাশা থাকলেই কেউ ড্রাগ নেওয়া শুরু করবে, ব্যাপারটা এমন না। মূলত অনেক আসক্ত ব্যক্তি নিজেই তার হতাশাকে ড্রাগের সাথে

১ Fight Against Dehumanization (FAD), পর্নের ব্রেইন ইফেক্ট ০১, পর্ন কীভাবে ড্রাগের মতো ইফেক্ট করে?, [www.fightagainstd.org]

জড়িয়ে ফেলে। সে ভাবে, “যখন আমি হতাশ বা বিষণ্ণ অনুভব করি তখন ড্রাগ নিলে আমার ভালো লাগে। আমার যখন ওর কথা মনে পড়ে তখন ড্রাগ নিলে আমি ওকে ভুলে থাকতে পারি।” এভাবেই ড্রাগে আসক্ত অনেক ব্যক্তির জীবনের দুঃখ-কষ্ট, তার আসক্তির ট্রিগারে পরিণত হয়। এ ক্ষেত্রে আসক্ত ব্যক্তিকে সুস্থজীবনে ফিরিয়ে আনার জন্য তার হতাশা কিংবা পূর্বের বেদনাবহ স্মৃতি নিয়ে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়ায়। পর্নে আসক্ত অনেকের আসক্তির পেছনে ঠিক ড্রাগের মতোই বিভিন্ন মানসিক এবং সামাজিক সমস্যা ট্রিগার হিসেবে কাজ করে। আর এমনটা হয়ে থাকলে, আসক্ত ব্যক্তির সেই সমস্যাগুলো সমাধান করা ছাড়া পর্ন আসক্তি থেকে বের করে আনাটা কঠিন হতে পারে।

অভ্যাস বা বদভ্যাস কীভাবে গঠিত হয়?

ট্রিগারগুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করার আগে আসুন, একটি অভ্যাস বা বদভ্যাস কীভাবে কাজ করে সেটা বোঝা যাক। এতে আসক্তির পেছনে ট্রিগারের ভূমিকা কতটা গুরুত্বপূর্ণ সেটা আপনি সহজেই বুঝতে পারবেন। ট্রিগার নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষেত্রেও এই ধারণা আপনার জন্য সহায়ক হবে।

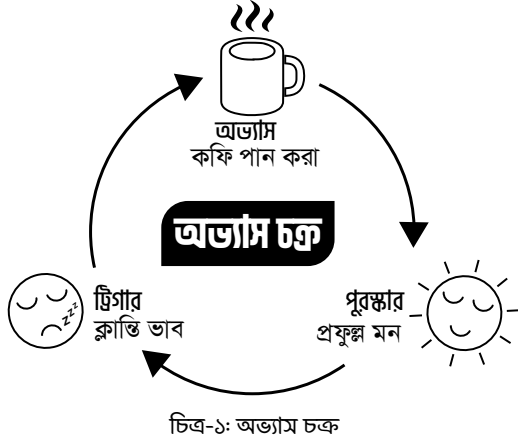
আসক্তি একটি বদভ্যাস—এটা শুনতে অনেকের কাছে অদ্ভুত লাগতে পারে, কিন্তু এটাই অনেক বিশেষজ্ঞের মতে সত্য।[১] তাই পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া কেন কঠিন সেটা বোঝার আগে একটি অভ্যাস বা বদভ্যাস কীভাবে তৈরি হয় সেটা আগে বোঝা উচিত। লেখক চার্লস ডুহিগ তার **The Power of Habit** বইয়ে অভ্যাস কীভাবে গঠিত হয় এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছেন। তিনি বলেছেন, প্রতিটি অভ্যাস গঠনের পেছনে তিনটি উপাদান থাকে—

১. ট্রিগার
২. রুটিন/অভ্যাস/ব্যবহার এবং
৩. পুরস্কার।

---

১ Marc Lewis, Developmental Neuroscientist, Addiction Is a Bad Habit That Can Be Learned and Unlearned, [https://www.nytimes.com/roomfordebate/2014/02/10/what-is-addiction/addiction-is-a-bad-habit-that-can-be-learned-and-unlearned]

আমরা মনে করি একটি বদভ্যাস পরিবর্তন করার জন্য আগে রুটিন পরিবর্তন করতে হবে। হ্যাঁ, রুটিন ঠিকই পরিবর্তিত হবে। তবে সেটা আমাদের জন্য অনেক সহজ হয়ে যাবে যদি আমরা ট্রিগারকে নিয়ন্ত্রণ করি এবং পুরস্কারটা ঠিক রাখি। কারণ, ট্রিগারের কারণেই আমরা রুটিনের মধ্যে ঘুরতে থাকি।

ছবিতে (চিত্র-১) দেখা যাচ্ছে অভ্যাস হচ্ছে, কফি পান করা। ধরুন, জব্বার সাহেবের কফি পানের অভ্যাস আছে। তিনি প্রতিদিন বিকেলে অন্য কিছু না খেলেও কফি ঠিকই পান করেন। কারণ, বিকেলের দিকে তার ক্লান্তি অনুভব হয়। অর্থাৎ, কফির অভ্যাসের পেছনে তার ট্রিগার হচ্ছে ক্লান্তিভাব। তিনি চান কফি পানের মাধ্যমে তার ক্লান্তিভাব দূর করে সতেজ অনুভব করতে। কাজেই তার এ অভ্যাসের পুরস্কার হচ্ছে সতেজ অনুভব করা। এখন সে যদি তার এ অভ্যাস পরিবর্তন করতে চায়, তাহলে তাকে ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। আর সেটা করতে হবে পুরস্কার ঠিক রাখার মাধ্যমে। এটাই অভ্যাস নিয়ে মস্তিষ্কের সাথে খেলা। এই খেলায় আপনিই বিজয়ী হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। তাহলে জব্বার সাহেব যখনই ক্লান্তি অনুভব করবেন তখন উনি অফিসের বারান্দা থেকে একটু ঘুরে আসতে পারেন বা আসরের নামাজের জন্য অজু করে আসতে পারেন। এতে তিনি সতেজ অনুভব করবেন। এভাবে অনুশীলন করতে থাকলে খুব সহজেই একটি অভ্যাস পরিবর্তন করা সম্ভব। সব অভ্যাস বা বদভ্যাসের ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ সহজ না-ও হতে পারে। তবে অসম্ভব নয়।

চিত্র-১: অভ্যাস চক্র

যেহেতু পর্ন দেখাও একটি বদভ্যাস, কাজেই এর পেছনেও অনেক ট্রিগার আছে। ট্রিগারগুলোকে নিয়ন্ত্রণ না করলে এ আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পারা প্রায় অসম্ভব। এর মধ্যে কিছু ট্রিগার নিয়ন্ত্রণের জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন হতে পারে। তবে সবার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের সাহায্য দরকার নেই। কিছু ট্রিগার কেউ চেষ্টা করলে নিজে নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। এখন আমি আপনাদের ট্রিগারগুলো সম্পর্কে ধারণা দেওয়ার পাশাপাশি এগুলো নিয়ন্ত্রণ করার উপায় সম্পর্কে জানাব। এ অংশটি আসক্ত এবং যারা আসক্তদের সাহায্য করতে চান প্রত্যেকের জন্য বেশ গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া খুবই সহজ হয়ে যায়।

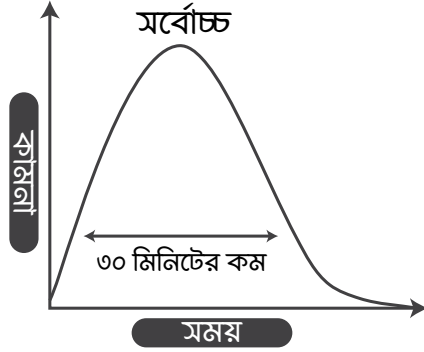
যৌন উত্তেজনা সৃষ্টিকারী কিছু

সৃষ্টিগতভাবেই পুরুষরা মহিলাদের প্রতি এবং মহিলারা পুরুষের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। সে আকর্ষণ থেকেই কিছু জিনিস দেখার পর বা মনে করার সাথে সাথে যৌনচাহিদা বেড়ে যেতে থাকে। যেমন: রাস্তায়, বিলবোর্ডে, টিভিতে বা ইউটিউবে দেখা কোনো আকর্ষণীয় মেয়ের ছবি অথবা ভিডিও। পর্নে আসক্ত ব্যক্তি যৌন সুড়সুড়ি দেওয়ার মতো কিছু দেখলেই তার পর্ন দেখতে ইচ্ছা করে—এটাই পর্নের সবচেয়ে সাধারণ ট্রিগার।

۞ নিয়ন্ত্রণের উপায়

অনেক দিন ধরে গড়া একটি বদভ্যাস বা আসক্তি অনেক প্রবল হতে পারে। আর পর্নোগ্রাফি যেহেতু আমাদের সহজাত প্রবৃত্তির সাথে সম্পৃক্ত, তাই এর আসক্তি বেশ তীব্র আকার ধারণ করে। তাই ট্রিগার সামনে পড়ার সাথে সাথে আসক্ত ব্যক্তি পর্ন দেখার জন্য উদগ্রীব হয়ে যায়। তখন আল্লাহর ভয় কিংবা পর্নের ক্ষতিকর দিক কিছুই তার মাথায় আসে না। এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া অনেকের কাছে অসম্ভব মনে হতে পারে। কিন্তু এটা সম্ভব। ট্রিগার থেকে দূরে থাকা, পরিবেশ পরিবর্তন করা এবং আল্লাহভীতি বৃদ্ধির মাধ্যমেই সম্ভব। এ জন্য প্রয়োজন ধৈর্যের সাথে কাজ করে যাওয়া। এতে কারও কারও ক্ষেত্রে কিছুদিন বেশি সময় লাগতে পারে।

কামনা চক্র অতিক্রম করা[১]

কামনা উদ্রেক হওয়ার পর ৩০ মিনিটের মাঝে কামনা একাই দমে আসে। আমাদের কাজ হবে যৌনকামনার ট্রিগার অনুভব করার পর থেকে এই ৩০ মিনিট কোনোভাবে কাটিয়ে দেওয়া। বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়া, বন্ধুর সাথে দেখা করতে চলে যাওয়া। বিভিন্ন কাজে এই ৩০ মিনিট কাটিয়ে দেওয়া এবং কোনোভাবেই এ সময়ে একা না হওয়া ও ডিভাইসে না ঢোকা।

চিত্র-২: কামনা চক্র অতিক্রম

চিন্তা এলে হয় ডিভাইস থেকে, না হয় নির্জনতা থেকে, না হয় চিন্তা থেকে (কাউকে ফোন করুন, কথা বলুন) বেরিয়ে আসতে হবে এবং এই ৩০ মিনিট কাটিয়ে দিতে হবে।

অনেক সময় বাজে চিন্তা এসে পড়ে। আগের কোনো নায়িকা বা পর্ন তারকার কোনো দৃশ্য ভেসে ওঠে; এটা শয়তানের পক্ষ থেকে। কোনো বদখেয়াল এলে চিন্তাকে ঘুরিয়ে দিতে হবে। হযরত আশরাফ আলী থানভী (রহ.) বলেন,

> *“বদচিন্তা সমস্যার সমাধান হলো ভ্রুক্ষেপহীনতা। মন্দ চিন্তা যদি আসে তবে আসুক। সেদিকে ভ্রুক্ষেপ করার প্রয়োজন নেই। এ চিন্তাই করবেন না যে, কী চিন্তা আসছে আর কী যাচ্ছে।”*[২]

তবে এই চিন্তা ঘুরানোটা প্র্যাকটিসের বিষয়, একদিনে হবে না। প্র্যাকটিস হলো নামাজ আর আল্লাহর জিকির। জিকিরে-নামাজে ‘ছুটে যাওয়া’ মনকে বারবার

---

১ সম্পাদক

২ বিস্তারিত দেখুন: অনাহূত ভাবনা ও তার প্রতিকার, হযরত মাওলানা মুফতি তাকী উসমানী, মাসিক আল-কাউসার, ফেব্রুয়ারি ২০০৯ সংখ্যা, [https://www.alkawsar.com/bn/article/1408/]

ফিরিয়ে আনার অনুশীলন করি আমরা। প্র্যাকটিস করে করে মনের স্টিয়ারিং ঘুরানো সহজ হয়ে যাবে; প্রথম প্রথম অন্তরের ওপর ভারী লাগবে, ধীরে ধীরে বিজয়ের আনন্দ হয়ে হয়ে একদম পানিভাত হয়ে যাবে।

নামাজ সকল অশ্লীল কাজ থেকে বিরত রাখে। অনেক হিকমাহ রয়েছে, তার মধ্যে এটাও একটা যে, আমি যদি নামাজে আমার মনকে ধরে রাখতে পারি সব ডিস্ট্রাকশনকে (মনোবিচ্ছিন্নতা) বুড়ো আঙুল দেখিয়ে তাহলে গুনাহের চিন্তাকেও শ্যাডো করে খেলা সহজ হয়ে যাবে। আল্টিমেটলি গুনাহটা ছেড়ে দেওয়া সম্ভব হবে, যদি গুনাহের চিন্তাকে এড়িয়ে যেতে পারা যায়।

আপনি চাইলে এ ধরনের তীব্র আসক্তির ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শে কিছুদিন ওষুধ সেবন করতে পারেন। তবে একটা কথা বলে রাখি, এটা চিরস্থায়ী সমাধান না। আপনি যদি রাস্তায় মেয়েদের দিকে তাকানো বন্ধ না করেন, টিভি-ইউটিউব-ফেইসবুকে আকর্ষণীয় মেয়েদের দেখা বন্ধ না করেন, নাটক-মুভি-নেটফ্লিক্স থেকে বেরোতে না পারেন, তাহলে পর্ন আসক্তি থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার আশা দুরূহ। কারণ, এগুলোই পর্নের সবচেয়ে সাধারণ ট্রিগার, যা সব আসক্তদের ক্ষেত্রেই সত্য। এ ট্রিগারগুলো নিয়ন্ত্রণের খুব সুন্দর সমাধান ইসলামে আছে।

তাকওয়া বা আল্লাহভীতি

আমাদের মুসলিমদের অনেকেই আছেন যারা এখনো জানেন না তাকওয়া মানে কী। উমার বিন খাত্তাব (রা.)-ও একসময় জানতেন না। তাই তিনি উবাই ইবন ক্বাব (রা.)-কে জিজ্ঞাসা করেছিলেন, "তাকওয়া মানে কী?" তখন উবাই (রা.) একটি অসাধারণ উদাহরণের মাধ্যমে উত্তর দিয়েছিলেন।

তিনি প্রথমে প্রশ্ন করেছিলেন,
"তুমি কি কখনো কাঁটা বিছানো পথে হেঁটেছ?"
উমার (রা.) বললেন, "হ্যাঁ, আমি হেঁটেছি।"
উবাই (রা.) এরপর জিজ্ঞাসা করলেন, "তো কীভাবে তুমি এই কাঁটা বিছানো পথ পাড়ি দিয়েছ?"
উমর (রা.) উত্তরে বললেন, "আমি নিজের কাপড় তুলে গায়ে যেন কাঁটা না লাগে সেভাবেই সাবধানে পার হয়েছিলাম।"
তখন উবাই (রা.) বললেন, "এটাই তাকওয়া।"

এভাবে কাঁটার মতোই আল্লাহর ভয়ে সকল প্রকার গুনাহ থেকে সর্বদা নিজেকে গুটিয়ে শরীর ও মনকে পাপ থেকে অক্ষত রেখে জড়সড়ো হয়ে দুনিয়ার জীবন পাড়ি দেওয়াই হচ্ছে তাকওয়া।

ধরুন, আপনি ট্রিগারের সম্মুখীন হয়ে গেলেন। রাস্তায় কোনো সুন্দর মেয়ের দিকে চোখ পড়ার পর থেকে আপনার পর্ন দেখতে ইচ্ছে করছে। বাসায় এসে নিজের ঘরের দরজা বন্ধ করে দিলেন। বাসার কেউ আপনাকে দেখছে না। ভাবছে আপনি বাহির থেকে ক্লান্ত হয়ে এসেছেন, তাই বিশ্রাম নিচ্ছেন। এ সময় কেউ আপনাকে না দেখলেও আল্লাহ আপনাকে ঠিকই দেখছেন। আপনার দু-কাঁধের ফেরেশতারা আপনার প্রতিটি কাজ পর্যবেক্ষণ করছেন এবং লিখে রাখছেন। গোপনে করা পাপ প্রকাশ্যে করা পাপের চেয়ে কম জঘন্য, তাই বলে আপনি গোপনে পাপ করতে পারেন না। কখনো কখনো গোপন গুনাহও ঈমান চলে যাওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়াবে, যখন আপনি সেই গুনাহের ব্যাপারে নির্ভীক হয়ে যাবেন। আস্তে আস্তে দ্বীনের অন্যান্য বিষয়েও আপনি নির্ভীক হয়ে যাবেন, ফলে ঈমান ভঙ্গের দিকে শুরু হয়ে যাবে আপনার পথচলা। তাই যখনই আপনি একা হয়ে যাবেন, তখনই দ্বিগুণ উৎসাহে আল্লাহকে স্মরণ করুন। কেননা, গোপন গুনাহের এই ঈমানবিধ্বংসী ফাঁদ থেকে আপনাকে বাঁচতেই হবে। দ্বিগুণ শক্তিতে অন্তরে তাঁর ভয় জাগ্রত করার চেষ্টা করুন।

কীভাবে আল্লাহভীতি বৃদ্ধি করবেন?

১. আল্লাহর পরিচয় জানা। আল্লাহর গুণবাচক নামগুলো নিয়ে জ্ঞান লাভ করা।

২. আল্লাহ বাসীর (সর্বদ্রষ্টা), আল্লাহ শাহীদ (উপস্থিত), লাত্বীফুল খাবীর (গোপন বিষয় ও সর্ববিষয় অবগত)। আল্লাহর এই গুণাবলির আলোচনা যেন আমার জিহ্বায় থাকে। যে বিষয়ের দাওয়াত দেবো বা মানুষকে অবগত করব, সেটা আমার ভেতরে আগে আসবে। এ জন্য গোপন গুনাহ ত্যাগের বিষয়ে প্রতিদিন দাওয়াত দেবো।

৩. আকীদা সম্পর্কিত বই পড়া। আল্লাহর ক্ষমতা ও সুন্নাহ (রীতি-পদ্ধতি) সম্পর্কে জানা।

৪. যারা আল্লাহকে ভয় করত (নবী-রাসূল এবং সাহাবী) তাদের জীবনী পড়া।

৫. আল্লাহর কাছে চাওয়া যাতে তিনি আপনার অন্তরে তাঁর ভয় জাগ্রত করে দেন এবং তাঁর নৈকট্য লাভের সঠিক পথ দেখান।

একটা ব্যাপার গভীরভাবে চিন্তা করুন। আপনি যদি আল্লাহকে ভয় করেন, তাহলে পর্নের যেকোনো ট্রিগারই আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। ট্রিগার আপনার পর্ন দেখার অভ্যাসের অংশ হলে আল্লাহর স্মরণকেও একটি অভ্যাসে পরিণত করুন। যখনই পর্ন দেখতে ইচ্ছা করবে ঠিক তখনই যদি আল্লাহর কথাও মনে হয়, আর তাঁকে যদি আপনি আসলেই ভয় করে থাকেন তাহলে অবশ্যই বিরত থাকতে সক্ষম হবেন, ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহর ভয় সম্পর্কিত এ আয়াতটি সব সময় মনে রাখার চেষ্টা করবেন,

> *"...যে আল্লাহকে ভয় করে, আল্লাহ তার পথ করে দেবেন। আর তাকে তার ধারণাতীত উৎস হতে দান করবেন রিজিক। যে ব্যক্তি আল্লাহর ওপর নির্ভর করে, তার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট। আল্লাহ তার ইচ্ছা পূরণ করে দেবেন, আল্লাহ সবকিছুর জন্য স্থির করেছেন নির্দিষ্ট মাত্রা।"*[1]

দৃষ্টির হেফাজত করা

দৃষ্টিকে শয়তানের বিষাক্ত তির বলেছেন নবীজি। তাই দৃষ্টির হেফাজত না করলে পর্ন দেখার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। ইবনুল কায়্যিম (রহ.) বলেন,

> *"মানুষ যত ধরনের পাপকর্ম করে থাকে, সবকিছুর মূল হচ্ছে মানুষের দৃষ্টি। দৃষ্টিই প্রথমে মানুষের অন্তরে উদ্রেক জাগ্রত করে, এরপর এই উদ্রেক চিন্তায় রূপান্তরিত হয়, চিন্তা থেকে জাগ্রত হয় আসক্তি। আর আসক্তি হতে জাগ্রত হয় ইচ্ছা। তারপর ইচ্ছা ধীরে ধীরে শক্তিশালী হয়ে রূপ নেয় প্রত্যয়ে, এরপরই তা সংঘটিত হয় ব্যভিচারে; যদি না কোনো বাধাদানকারী তা সংঘটনে বাধা দেয়।"*[2]

---

১ সূরা তালাক: ২-৩

২ শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ, অন্তরের রোগ, পৃ. ২৭

এ জন্যই আল্লাহ তাআলা তাঁর রাসূলকে সম্বোধন করে বলেন,

> *“মুমিনদের বলুন, তারা যেন তাদের দৃষ্টিকে অবনত রাখে এবং তাদের লজ্জাস্থানের হেফাজত করে। এটাই তাদের জন্য উৎকৃষ্ট পন্থা। নিশ্চয়ই তারা যা করে সে সম্পর্কে আল্লাহ সম্যক অবহিত।”* [১]

দেখুন আল্লাহ তাআলা লজ্জাস্থানের হেফাজতের আগে দৃষ্টির হেফাজত করতে বলেছেন। কারণ, দৃষ্টির হেফাজত করলে লজ্জাস্থান হেফাজত করা সহজ হয়ে যায়। তাই রাস্তা, বিলবোর্ড, টিভি, ফেইসবুক বা ইউটিউবে কোনো আকর্ষণীয় মেয়েকে দেখলেই দৃষ্টির হেফাজত করতে হবে। এ ক্ষেত্রেও আপনার জন্য সবচেয়ে সহায়ক হিসেবে কাজ করবে তাকওয়া বা আল্লাহর ভয়। রাস্তায় কোনো মেয়ের দিকে চোখ পড়লে আপনি ভাববেন, “আমি যে মেয়েটিকে দেখছি, কেউ আমাকে না দেখুক আল্লাহ আমাকে দেখছেন”, এই ভেবে সাথে সাথে চোখ সরিয়ে ফেলতে হবে। অর্থাৎ, দৃষ্টি নত করতে হবে। আর ইন্টারনেটে থাকলে সাথে সাথে ব্রাউজিং বন্ধ করে অন্য ভালো কিছু দেখতে হবে। এতেও যদি পর্ন দেখার ঝোঁক না কমে, তাহলে মোবাইল বন্ধ করে অন্য কাজে ব্যস্ত হয়ে যেতে হবে। সবচেয়ে ভালো হয় যদি আপনি এ ট্রিগারগুলোর সামনে আসার পথ বন্ধ করে দেন। এ জন্য আপনি যা করতে পারেন—

- ফেইসবুকের মেয়ে বন্ধুদের আনফ্রেন্ড করা।
- মডেল বা যেকোনো আকর্ষণীয় মেয়েদের আনফলো করে দেওয়া।
- ইউটিউবে শুধু ইসলামিক, ভালো এবং উপকারী চ্যানেলগুলো সাবস্ক্রাইব করে বাকি চ্যানেলগুলো আনসাবস্ক্রাইব করে দেওয়া।
- ব্রাউজারে অ্যাডাল্ট কনটেন্ট ব্লকার ব্যবহার করা। যে যেই ব্রাউজার ব্যবহার করেন সে অনুযায়ী গুগলে সার্চ করলেই পেয়ে যাবেন কীভাবে অ্যাডাল্ট কনটেন্ট ব্লক করতে হয় তার উপায়।
- নাটক-মুভি দেখার অভ্যাস ত্যাগ করা।

এই পদক্ষেপগুলো নেওয়ার পরও যদি কাজ না হয়, তাহলে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের সময় সীমাবদ্ধ করে ফেলুন। প্রয়োজন ছাড়া কোনো সোশ্যাল মিডিয়া

---

১ সূরা নূর: ৩০

ব্যবহার করবেন না, এমন প্রতিজ্ঞা করুন। এ ছাড়াও স্মার্টফোনের প্রতি কম নির্ভরশীল হোন। কারণ, যত বেশি সময় আপনি স্মার্টফোনে ইন্টারনেটে থাকবেন, আপনার পর্ন দেখার সম্ভাবনা তত বেশি। তাই আসক্তির ঝোঁক কমার আগ পর্যন্ত আপনাকে এই কঠিন পদক্ষেপগুলো নিতে হবে।[১]

বিয়ে করে ফেলা

যৌনাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে কার্যকরী সমাধান হচ্ছে বিয়ে। কুরআনে বর্ণিত আছে,

> *“আর তাঁর নিদর্শনাবলির মধ্যে রয়েছে যে, তিনি তোমাদের জন্য তোমাদের মধ্য হতেই তোমাদের সঙ্গিনী সৃষ্টি করেছেন যাতে তোমরা তার কাছে শান্তি লাভ করতে পারো আর তিনি তোমাদের মধ্যে পারস্পরিক ভালোবাসা ও দয়া সৃষ্টি করেছেন।”*[২]

আল্লাহ সুবাহানাহু ওয়া তাআলা আমাদের সৃষ্টি করেছেন। আমাদের মধ্যে যৌনাকাঙ্ক্ষাও তিনিই দিয়েছেন। এই যৌনাকাঙ্ক্ষা পূরণের ব্যবস্থাও করেছেন বিয়ের মাধ্যমে। সঠিক সময়ে যদি কেউ বিয়ে না করে, তার হারামে জড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি। কারণ, কেউ যদি হালাল উপায়ে তার যৌনচাহিদা পূরণ করতে না পারে, তার মন চাইবে হারাম উপায় গ্রহণ করতে—এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু ভাইয়েরা, আমি আপনাদের বলব এ জায়গায় একটু ধৈর্যধারণ করতে। এ সমাজ বোঝে না আপনার কী প্রয়োজন। আপনি চাইলেই রাতারাতি এ সমাজ

---

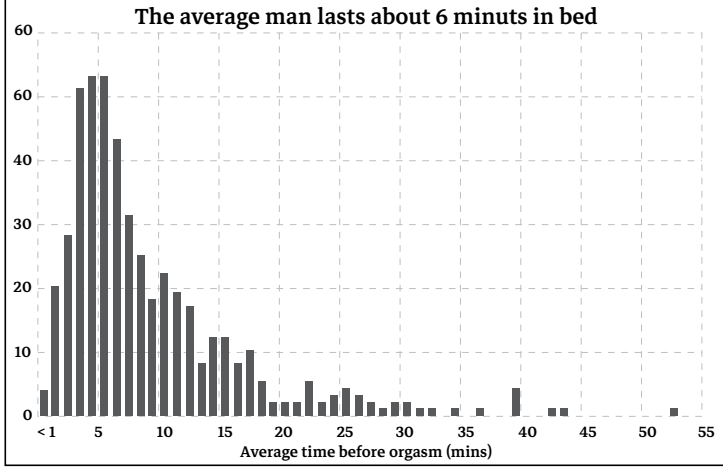
১ টাইম মেশিনে করে গিয়ে একজন সাহাবী (রা.)-কে যদি আজকের যুগে আনা যেত তিনি কী করতেন জানেন? তিনি ইন্টারনেটই ব্যবহার করতেন না, স্মার্টফোনই ব্যবহার করতেন না। যে জিনিস আমাকে আল্লাহর কাছে আসতে দেয় না, রাসূলের বিরাগভাজন করে, সে জিনিসই রাখব না। তাঁরা এমনই ছিলেন। নামাজের মধ্যে বাগানের কথা মনে পড়েছে; ওই বাগানই সদকা করে দিতেন। যে বস্তু আমাকে আল্লাহ থেকে, জান্নাত থেকে দূরে নিয়ে যায় সেই বস্তুই ত্যাগ করতেন। গুনাহ ত্যাগ করার জন্য গুনাহ হওয়ার সকল সম্ভাব্য পথকেই ত্যাগ করতেন। এটাই ‘সহজ-সরল পথ’, সাহাবাদের পদ্ধতি। নিজেকে এ অবস্থার ওপর তৈরি করতে হবে। টার্গেট ‘আল্লাহর সন্তুষ্টি’। আল্লাহ আমার তো সব আমার, আল্লাহ আমার না, তো কিচ্ছু আমার না। তাই প্রয়োজনে আসক্তি নিয়ন্ত্রণে না আসা পর্যন্ত স্মার্টফোন ও ইন্টারনেট ত্যাগ করুন।

২ সূরা আর-রূম: ২১

পরিবর্তন করতে পারবেন না। তাই বাবা-মাকে গালি দিয়ে লাভ নেই। হতাশ হয়েও লাভ নেই; বরং আপনাকে এমন কিছু করতে হবে যাতে আপনি বিয়ে করতে পারেন। এ জন্য যতদিন অপেক্ষা করা প্রয়োজন, ততদিন অপেক্ষা করতে হবে। নিচের পয়েন্টগুলো মাথায় গেঁথে নিন।

১. আসক্তি নিয়ন্ত্রণ: বিয়ের আগে যদি আপনি আসক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারেন তাহলে বিয়ের পরেও পারবেন না। তাই নিজেকে আসক্তি থেকে একটি নিরাপদ স্থানে নিয়ে যেতে হবে। যখন দেখবেন আপনি পর্ন ছাড়া কয়েক মাস অনায়াসে কাটিয়ে দিতে পারছেন, তখন আপনি বিয়ে করতে পারেন। কারণ, আপনি নিশ্চয়ই চান না আপনার স্ত্রী রাতে বিছানায় একা শুয়ে থাকবে আর আপনি অন্য ঘরে গিয়ে পর্ন দেখবেন। আমার পেইজে একবার এক বোন ম্যাসেজ করেছিলেন। তিনি তার স্বামীর পর্নে আসক্তির কথা বলছিলেন। তাদের দশ বছরের একটি মেয়েও আছে। ওই বোন যেদিন তার স্বামীর আসক্তির ব্যাপারটা টের পেয়েছিলেন, সেদিন থেকে তার রাতের ঘুম হারাম হয়ে গিয়েছিল। তার স্বামী অফিস থেকে এসে বেশির ভাগ সময়ই মোবাইল নিয়ে পড়ে থাকত। রাতেও অন্য ঘরে গিয়ে মোবাইলে পর্ন দেখত। সে অনেক বুঝিয়েও তাকে এ আসক্তি থেকে মুক্ত করতে পারেনি। শেষপর্যন্ত ওই বোন নিজেও ট্রমা-পরবর্তী মানসিক চাপে (Post Traumatic Stress Disorder-PTSD) ভুগতে থাকলেন। আপনি নিশ্চয়ই চান না আপনার স্ত্রীর অবস্থাও এমন হোক। তাই আসক্তি থেকে নিজের দূরত্ব বাড়িয়ে, এরপর স্ত্রীর কাছাকাছি হোন।

২. যৌন সমস্যার সমাধান: পর্নে আসক্তদের অনেকের মধ্যেই যৌন সমস্যা দেখা দেয়। তাই বিয়ের সবকিছু ঠিকঠাক থাকার পরও অনেকে বিলম্ব করেন। পর্নে আসক্তদের ক্ষেত্রে যে যৌন সমস্যাগুলো দেখা যায় এর মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ দুটো সমস্যা হলো, Erectile Dysfunction (ED) এবং Premature Ejaculation (PE)। ED সম্পর্কে অনেকেই জানেন, স্ত্রীর সাথে অন্তরঙ্গ হওয়ার সময় উত্তেজিত অনুভব না করা। অর্থাৎ, লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা। আর PE হচ্ছে, যৌনক্রিয়ার সময় দ্রুত বীর্যপাত হওয়া। PE নিয়ে অনেক যুবক-যুবতিদের মধ্যেই ভুল ধারণা আছে। পর্ন এবং অন্যান্য মিডিয়ার মাধ্যমেই

এই ভুল ধারণাগুলো সমাজে ছড়িয়েছে। তাই কেউ মনে করে, সেক্স করার ব্যাপ্তি বিশ মিনিট। আবার অনেকে মনে করে আধ ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টা। এ ধারণাগুলো সবই ভুল। গড়ে পুরুষরা ছয় মিনিট পর্যন্ত বীর্যপাত ছাড়া যৌনক্রিয়া চালিয়ে যেতে পারে।[১]

চিত্র-৩: সেক্স করার গড় ব্যাপ্তি

একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের মুখে শুনেছিলাম, এ সময় ২ মিনিট থেকে ৬ মিনিট। এটাই স্বাভাবিক বা ন্যাচারাল। আধ ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টার সেক্স পর্নেও সম্ভব না। একটা পর্ন ভিডিওতে যা দেখানো হয় তা মূলত কয়েক দিনের শ্যুটিং, যেটা ভিডিও এডিটিং করে জোড়াতালি লাগিয়ে দীর্ঘ দেখানো হয়। বাস্তবে প্রাকৃতিক উপায়ে এমনটা সম্ভব না। সত্যি বলতে, এ সঠিক ধারণা লাভের মাধ্যমেই অনেকের এই সমস্যা ঠিক হয়ে যায়।

বেশির ভাগ সময়ই বিভিন্ন মানসিক সমস্যা থেকে PE হয়।[২] যেমন:

---

১ Randy Olson, How long does the average man last in bed?, [http://www.randalolson.com/2016/05/31/how-long-does-the-average-man-last-in-bed/]

২ সম্পাদক।

- নিজের যৌনক্ষমতা নিয়ে অযথা উদ্বেগ
- দাম্পত্য মনোমালিন্য
- ডিপ্রেশন (বিষণ্ণতা) বা গ্লানিবোধ: মুড বিষণ্ণ থাকলে তা যৌন উত্তেজনা কমিয়ে দেয়। আবার ব্যর্থ মিলন আরও ডিপ্রেশন তৈরি করে। এভাবে এক দুষ্টচক্র তৈরি হয়।
- অতীতে যৌনমিলনের ব্যাপারে কোনো বাজে অভিজ্ঞতা (Past sexual trauma)
- কাজের চাপ (Work-related stress)
- উদ্বিগ্নতা (Anxiety): নিজ যৌনক্ষমতার ব্যাপারে আগাম উদ্বিগ্নতা খুবই খারাপ। তবে নতুন কিছুর মুখোমুখি হওয়ার যে anxiety, তার কারণে আবার যৌন উত্তেজনা বাড়তে দেখা গেছে।

কখন বুঝবেন আপনার PE আছে?

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. গোলাম মোস্তফা PE-এর কিছু উপসর্গের কথা বলেন। এ সবগুলো উপসর্গ যদি আপনার মধ্যে দেখা দেয় তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

- সেক্সের সময় ১ মিনিটের মধ্যে বীর্যপাত হওয়া
- কমপক্ষে ৬ মাস এ অবস্থা থাকা
-৭৫% সেক্সের ক্ষেত্রেই এমন হওয়া (৪ বারের ৩ বারই সমস্যা হচ্ছে)

আপনি যা করতে পারেন—[১]

- প্রথমত বদভ্যাস একেবারে ছেড়ে দিন।
- সকালে মাঝে মাঝে লিঙ্গোত্থান (morning erection) হলে ভয়ের কিছু নেই। নির্ভয়ে বিয়ে করুন।
- বীর্যের মতো পাতলা তরল আসছে/বীর্য পাতলা হয়ে গেছে/ অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হচ্ছে/প্রস্রাবের শেষে আঠালো পদার্থ বের হচ্ছে/প্রস্রাবের ওপরে কী কী যেন ভাসে—যা ইচ্ছা তা-ই হোক; এগুলা কোন অসুখ না। কোনো ডাক্তার-ওষুধ কিচ্ছু দরকার নেই। আপনার কাজ শুধু খাওয়া-দাওয়া ঠিক রাখা। বীর্য এমনিতেই ঘন হয়ে যাবে খাবার-দাবার ঠিক রাখলে আর বদভ্যাস বাদ দিলে।

১ নীল কৃষ্ণগহ্বর, ডা. শামসুল আরেফীন

যৌনশক্তিবর্ধক খাবার:[১]

১	মধু	২	চীনাবাদাম
৩	তরমুজ	৪	কলা
৫	বাঁধাকপি	৬	আপেল
৭	ফুলকপি	৮	রসুন
৯	ফলমূল	১০	পেঁয়াজ
১১	প্রচুর পানি	১২	তীন ফল
১৩	পুঁইশাক	১৪	ডিম
১৫	ডালিম	১৬	মিসওয়াক
১৭	কুমড়ার বিচি	১৮	দুধ
১৯	মিষ্টি আলু	২০	ব্ল্যাক চকলেট

নিচের খাবারগুলো পরিহার করুন:

১	আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার (কোক, জুস)	২	গাঁজা
৩	পপকর্ন	৪	চিংড়ি
৫	অতিরিক্ত লবণ	৬	মিন্ট (চকলেটে থাকে)
৭	অ্যালকোহল	৮	বোতলজাত পানি
৯	পনির	১০	বেশি ঝাল/মসলাযুক্ত খাবার (চিপস, চানাচুর)
১১	রেডমিট অধিক	১২	বেশি কফি
১৩	সোডা বেভারেজ (কোক, এনার্জি ড্রিংকজাতীয় সব)	১৪	জাংক ফুড
১৫	সিগারেট (তামাকজাতীয় সব)		

১ অবিবাহিত হয়ে থাকলে এ খাবারগুলো বেশি খাবেন না। আর নিয়মিত খাওয়া হলে অবশ্যই এক্সারসাইজ করতে হবে। যাতে এনার্জি রিলিজের মাধ্যমে যৌনচাহিদা কমে।

- আর যদি লিঙ্গ একেবারেই নিস্তেজ থাকে, মর্নিং ইরেকশনও না হয়, তবে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য

এ বিষয়ে সমাজে প্রচুর ভুল ধারণা আছে। কাজেই সবার কথায় কান দেবেন না। রাস্তাঘাটের পোস্টার বা বাসের ভেতর ছুড়ে দেওয়া কাগজের তথ্যের ওপর নির্ভরশীল হবেন না। মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের মতে, সঠিক চিকিৎসা লাভ করলে এ সমস্যা পুরোপুরি ভালো হয়ে যায়।

৩. অর্থনৈতিক সমস্যার সমাধান: যদি আপনার কোনো যৌন সমস্যা না থাকে, আর আসক্তির ঝোঁকও অনেকখানি কমে যায় তাহলে আপনি বিয়ের অন্যান্য প্রস্তুতি গ্রহণ করতে পারেন। এ সময়ে প্রথমেই যে চিন্তা আসে, সেটা হচ্ছে অর্থনৈতিক সমস্যা। এ ক্ষেত্রে সমাজে প্রচুর ভুল ধারণা আছে। আপনি মাসে চল্লিশ-পঞ্চাশ হাজার টাকা আয় করেন না বলে হয়তো আপনার বাবা-মা আপনাকে বিয়ে দিতে চাচ্ছেন না। অপরদিকে মেয়ের বাবা-মাও ছেলের লাখ টাকা না থাকলে, বাড়ি-গাড়ি না থাকলে বিয়ে দিতে চায় না। যাদের সাথে এমন হচ্ছে তাদের প্রত্যেককে বলব, আপনারা ধৈর্যধারণ করুন এবং আল্লাহর কাছে দুআ করুন। বাবা-মায়ের ওপর রাগান্বিত হবেন না। তারা সামাজিকভাবে এমন হয়ে গেছে। পরিবেশের প্রভাবে তাদের মধ্যে এ ভুল বিশ্বাসগুলো চলে এসেছে।

আপনি নিজের কাজ করে যান। এমন বিষয়ে পড়াশোনা করুন যা আপনার ভালো লাগে। আপনার ব্যবসা ভালো লাগলে বাবা-মায়ের কথায় ইঞ্জিনিয়ারিং পড়তে যাবেন না। আবার ইঞ্জিনিয়ার হওয়ার ইচ্ছা থাকলে মেডিকেলে পড়তে যাবেন না। সমাজের কথা এক কান দিয়ে ঢুকিয়ে আরেক কান দিয়ে বের করে দিন। আল্লাহ প্রতিটি মানুষকেই আলাদা আলাদা প্রতিভা দিয়েছেন। আমি যখন ইঞ্জিনিয়ারিং পড়া শুরু করি তখন জানতাম না আমি কাউন্সেলিংয়ে ভালো করতে পারব। ভার্সিটির শেষ দিকে এসে পর্নোগ্রাফি আসক্তি নিয়ে কাজ করতে গিয়ে ব্যাপারটা আবিষ্কার করলাম। তাই ইঞ্জিনিয়ারিং জবের পাশাপাশি আমি মেন্টাল হেলথ কাউন্সেলিং নিয়ে কোর্স করেছি। এখন আসক্তদের কাউন্সেল

করছি। পর্ন আসক্তি নিয়ে ওয়ার্কশপও করছি। কাজেই নিজের পছন্দের কাজ খুঁজে বের করুন এবং কোনো কাজকেই অবহেলা করবেন না যতক্ষণ পর্যন্ত তা হালাল।

নিজের এবং পরিবার নিয়ে চলার জন্য যে পরিমাণ অর্থের প্রয়োজন তা হলেই বাসায় বিয়ের কথা জানান। তারা আপনার কথায় কান না দিলে, রাগ না করে আল্লাহর কাছে চান। ভুলে যাবেন না, তিনিই অন্তরের পরিবর্তনকারী। আমার নিজের ক্ষেত্রেও আল্লাহ দুআ কবুল করেছিলেন বলেই বিয়ে সহজ হয়ে গিয়েছিল, আলহামদুলিল্লাহ। আমি বিয়ের সময় যে পরিমাণ অর্থ আয় করতাম এর দুই-তিনগুণ বেশি অর্থ আয় করেও অনেকে বিয়ে করতে পারছিল না। কাজেই দুশ্চিন্তা নয়; আল্লাহর ওপর নির্ভর করুন এবং নিজের কাজ চালিয়ে যান।[১] আল্লাহ আপনার জন্য সহজ করে দেবেন।

---

১ পরিবারের ওপর দাওয়াহ করুন। বিয়ের কথা তোলার আগে কমপক্ষে মাস ছয়েক মা-বাবা-ভাই-বোনের ওপর দাওয়াহ করুন। তাদের মাঝে দ্বীনের বুঝ এলে বিয়ের ব্যাপারে জোরাজুরি করার প্রয়োজন হবে না। নিচের কৌশলগুলো ফলো করতে পারেন।

নিজের জীবনযাত্রা, চালচলনে দৃশ্যমান পরিবর্তন আসতে হবে। আগের আমি আর বর্তমান আমি-র মাঝে আমার পিতামাতা যেন পার্থক্য ধরতে পারেন।

বাসায় আগের চেয়ে বেশি উন্নত আখলাক দেখান। কথাবার্তা, ব্যবহারে দ্বীনের খেলাফ যেন না হয়। পিতামাতার সাথে আরও নরম, ভাইবোনদের সাথে আরও আন্তরিক। শয়তান আপনার পেছনে লাগবে, লাগাবে; রিঅ্যাক্ট করা যাবে না।

পিতামাতাকে ক্রমাগত জবানী দাওয়াত দিলে মুখে না বললেও মনঃক্ষুণ্ন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এ জন্য—

- বাসায় দিনের নির্দিষ্ট সময় হাদীসের তালিম করুন। রিয়াদুস সালিহীন বা মুন্তাখাব হাদীস বা রাসূলের চোখে দুনিয়া (কিতাবুয যুহদ—মানে যেখানে নানান আমলে লাভ, গুনাহের ধমকি, আখিরাতের কথা রয়েছে)। শুরু এগুলো দিয়ে হলে আগ্রহ ধরে রাখা যাবে। এটা খুব ইফেক্টিভ। আপনি নিজে দাওয়াত না দিয়ে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে দিয়ে, তাঁর কথা দিয়ে দাওয়াত দিচ্ছেন। আপনার কাজ অর্ধেক শেষ। একবার বসাতে পারলেই হলো। আর বলতে হবে না মাকে সিরিয়াল না দেখতে, বোনকে পর্দা করতে আর বাপকে দাড়ি রাখতে। তালিমের অভ্যাস করান, ব্যস।

- আলিম বা দ্বীনদার মানুষকে বাসায় দাওয়াত করেন, তাদের দিয়ে নাসীহা করান। মহল্লার কোনো দ্বীনদার সাথে দুনিয়াবি সম্মানী (দুনিয়ার বড়ত্ব আমাদের অন্তরে বদ্ধমূল বলে) কোনো ব্যক্তি থাকলে তাকে বাসায় নিন, পরিচয় করান, নাসীহা করান। এভাবেই

রোজা রাখা

যৌনাকাঙ্ক্ষা যেকোনো সময়ই জাগ্রত হতে পারে। কিন্তু সবার বিয়ে করার সামর্থ্য নেই। এদের জন্য যৌনাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে রোজা রাখা। আবদুল্লাহ ইবনু মাসউদ (রা.) বলেন,

> *“রাসূলের ﷺ সঙ্গে আমরা কতক যুবক ছিলাম, আর আমাদের কোনো কিছু ছিল না। এই অবস্থায় রাসূল ﷺ আমাদের বলেন, হে যুব সম্প্রদায়, তোমাদের মধ্যে যারা বিয়ে করার সামর্থ্য রাখে তারা যেন বিয়ে করে। কেননা, বিয়ে তার দৃষ্টিকে সংযত রাখে এবং লজ্জাস্থান হেফাজত করে এবং যার বিয়ে করার সামর্থ্য নেই সে যেন রোজা রাখে। কেননা, রোজা তার যৌনতাকে দমন করবে।”*[১]

ইবনুল কায়্যিম (রহ.) বলেন,

“রাসূল ﷺ প্রথমে যুবকদের শিফাদানকারী চিকিৎসা অর্থাৎ বিবাহের পরামর্শ দেন। কিন্তু কেউ যদি তাতে অক্ষম হয়, তার পরিবর্তে কী করতে হবে সে বিষয়ের দিকনির্দেশনা প্রদান করেন। আর তা হলো, সে রোজা রাখবে। কারণ, রোজা মানুষের আসক্তির চাহিদা ও কামনা-বাসনাকে দুর্বল করে এবং তা দমিয়ে সংকুচিত করে দেয়। বস্তুত, মানুষের আসক্তি খাদ্যের আধিক্য ও বিভিন্নতার কারণে শক্তিশালী হয়ে ওঠে। আর রোজা রাখার দ্বারা তা অনেকটা দমে যায়। যখন কেউ রোজা রাখতে থাকে, তখন সে খাসিকৃত জন্তুর মতো হয়ে যায়। আর যে ব্যক্তি সব সময় রোজা রাখে, তার যৌনচাহিদা ও আসক্তি দুর্বল হবে না এমন মানুষ খুব কমই পাওয়া যাবে।”[২]

নিজে আখলাক দেখান, আর নাসীহার জন্য অন্য কাউকে ব্যবহার করুন। হিদায়াত আল্লাহর হাতে, আমাদের কাজ পরিবেশ বানানো।

সবচেয়ে বড় জিনিস—দুআ। পরিবারের জন্য দুআ করতে হবে। আল্লাহর আদেশ—নিজেকে বাঁচাও, নিজের পরিবারকে আগুন থেকে বাঁচাও। আপনার সামনে আপনার পরিবারকে হেঁচড়ে জাহান্নামে নেওয়া হবে। সেদিন কেঁদেকেটে লাভ হবে না। আজকে কাঁদুন; যদি হওয়ার থাকে, আজকে কাঁদলে কিছু লাভ হতে পারে। —সম্পাদক।

১ সহিহ বুখারি: ৫০৬৬

২ রওযাতুল মুহিব্বীন: ২১৯, অন্তরের রোগ

এটাই সত্য। এরপরও অনেক ভাইয়েরা রমাদান ছাড়া রোজা রাখতে চান না। তাদের অনুপ্রেরণা দেওয়ার জন্য **Fight Against Dehumanization** থেকে একটি অনলাইন জরিপ করা হয়েছিল। জরিপের উদ্দেশ্য ছিল রমাদানে পর্ন দেখার হার অন্য মাসের তুলনায় কতটা কমে সেটা দেখা। শতকরা ৯৩ জনের ক্ষেত্রেই দেখা যায় পর্ন দেখার হার কমে যায়। এর মধ্যে শতকরা ২১ জনের পর্ন দেখার হার শূন্যে নেমে আসে। এ ছাড়াও শতকরা ৬৬ জনের পর্ন দেখার হার অন্য মাসের তুলনায় অর্ধেকেরও নিচে নেমে আসে। এর মধ্যে একজনও পাওয়া যায়নি, যে পুরো মাসই রোজা রেখেছে; এরপরও তার পর্ন দেখার হার অন্য মাসগুলোর তুলনায় বেড়েছে। আল্লাহু আকবার। যৌনচাহিদা কমানোর জন্য রোজা রাখা এতটাই কার্যকর। তাই যারা আসক্ত আছেন, রমাদান ছাড়াও প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে দুদিন রোজা রাখুন। সোম এবং বৃহস্পতিবার রোজা রাখলে এটা রাসূলের ﷺ সুন্নাহর সাথে মিলে যাওয়ায় অতিরিক্ত সাওয়াব পাবেন। তবে আপনার বিষণ্নতা, দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ, একাকিত্ব, সম্পর্কের ভাঙন—এ ধরনের মানসিক এবং সামাজিক সমস্যা থাকলে রোজা রাখার পাশাপাশি এ সমস্যাগুলোও সমাধান করতে হবে। এ বিষয়ে সামনে বিস্তারিত আলোচনা আছে।

আর হ্যাঁ, রোজা দ্বারা তখনই আপনি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হবেন যখন আপনি রোজা বাদে বাকি সময়গুলোতে অতিভোজন থেকে দূরে থাকবেন। এই অতিভোজন শুধু যে সুন্নাহবিরোধী তা-ই নয়, এর ফলে তাহাজ্জুদ ও ফজরের নামাজের সময় অলসতা দেখা দেয়। নামাজে মনোযোগ কমে যায়। এ ছাড়াও অতিরিক্ত পানাহারের ফলে কামনা-বাসনা উদ্দীপ্ত হয়। পাপে জড়ানোর সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। ইমাম গাজ্জালি (রহ.) বলেন,

“পাকস্থলী এবং যৌনাঙ্গ হলো আমাদের আকাঙ্ক্ষার সঞ্চালক; যদি এগুলো নিয়ন্ত্রণে থাকে, বাকি সব অঙ্গ অবদমিত থাকবে।”

তাই শুধু রোজা রাখলেই হবে না, অতিভোজন থেকেও দূরে থাকতে হবে। পুষ্টিকর খাবার ও পানীয় পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। রাসূল ﷺ বলেন,

> *“আদমসন্তান পেটের চেয়ে নিকৃষ্ট কোনো পাত্র পূর্ণ করে না। অথচ আদমসন্তানের জন্য মেরুদণ্ড সোজা থাকে এমন কয়েক লোকমা খাদ্যই যথেষ্ট। আরও বেশি ছাড়া যদি তা সম্ভব না হয় তাহলে পেটের এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, অপর এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং বাকি এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।”*[১]

এ ছাড়াও রোজা রাখার মাধ্যমে আপনার আল্লাহভীতি বা তাকওয়া বৃদ্ধি পাবে। রোজায় সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত আমরা খাবার এবং পানাহার থেকে দূরে থাকি। এ সময়ে বাসায় কেউ না দেখলেও আমরা খাই না। কারণ, আমাদের মধ্যে আল্লাহভীতি কাজ করে। আল্লাহর ভয়ে একটি নির্দিষ্ট সময় খাবার গ্রহণ থেকে দূরে থাকার এ অভ্যাস অন্য দিনগুলোতেও আমাদের আল্লাহর ভয়ে পাপ থেকে দূরে থাকতে সহায়তা করে।

একাকীত্ব

সবারই একটা না-একটা সময় বাসায় একা হতে হয়। যারা পরিবারের সাথে থাকেন তাদেরও একা হতে হয়। এমন সময় আসেই যখন বাসার সবাই কোথাও বেড়াতে যায়, কিন্তু আপনি পরীক্ষা বা কোনো কাজের কারণে বাসায় থেকে যান। আবার অনেকে পরিবার ছাড়া বন্ধুদের সাথে থাকেন বা নিজেই একটা রুম ভাড়া নিয়ে থাকেন।

পর্নে আসক্ত অবস্থায় আপনি যদি একা থেকে থাকেন তাহলে আপনাকে অনেক বেশি সতর্ক থাকতে হবে। কারণ, একাকিত্ব পর্নের আরেকটি সাধারণ ট্রিগার। বেশির ভাগ পর্নে আসক্তদের ক্ষেত্রেই এই ট্রিগার কাজ করে। একা থাকা অবস্থায় যদি ইন্টারনেটযুক্ত স্মার্টফোন হাতে থাকে তাহলেই তাদের পর্ন দেখতে ইচ্ছা করে।

---

১ আহমাদ: ৪/১৩২; নাসাঈ, আল-কুবরা: ৮/৫০৯; তিরমিযী: ২৩৮০ (সহিহ)

নিয়ন্ত্রণের উপায়

এই ট্রিগার নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনি যা করতে পারেন—

- আগ থেকেই সতর্ক থাকা: যেদিন আপনার অঘটন ঘটে, সেদিন একবারের জন্য হলেও ক্ষুধাটা নফস আগে জানান দেয়। ধরেন, আজ বাসায় কেউ থাকবে না, বেড়াতে যাবে। তো তারা যাওয়ার আগেই নফস আপনাকে একবার মনে করিয়ে দেবে, আজ কিন্তু সুযোগ। এই পূর্বাভাস থেকে ওইদিন প্রতিরক্ষা জোরদার করতে হবে—

  - ডিভাইসের সাথে দূরত্ব
  - ইন্টারনেট টোটাল বন্ধ
  - ডিভাইসের চার্জ না রাখা

- একা না থাকা: যদি একাকিত্বই আপনার পর্ন দেখার কারণ হয়ে থাকে তাহলে আপনার উচিত একা না থাকা। বাসায় ছোট বা বড় ভাই থাকলে তাদের সাথে ঘুমান। ঘুমানোর সময় আলাদা কাঁথা ব্যবহার করবেন। একা বাসা ভাড়া নিয়ে থাকলে কোনো বন্ধুর সাথে ডাবল বেডের রুম ভাড়া নিন।
- বিয়ে করা: বিয়ে করা এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো সমাধান। বিয়ে নিয়ে যে উপদেশগুলো আগে দিয়েছি সেগুলো মেনে বিয়ে করে ফেলুন। আপনার একাকিত্ব দূর হবে।
- ব্যস্ত হয়ে যাওয়া: একা থাকা অবস্থায় আপনি যদি ভালো কোনো কাজে ব্যস্ত থাকেন, তাহলে আপনার পর্নের চিন্তা মাথায় আসবে না। তাই চেষ্টা করুন নতুন নতুন ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার, যাতে আপনি একাকী অবস্থায় ব্যস্ত থাকতে পারেন।
- বাহিরে চলে যাওয়া: একা আছেন। এ অবস্থায় পর্ন দেখতে ইচ্ছা করছে। বাসায় অন্য ঘরেও কেউ নেই যে, তার সাথে কথা বলে আসক্তির ঝোঁক কমাবেন। এমন অবস্থায় বাহিরে চলে যান। কোনো নামাজের ওয়াক্ত হলে মসজিদে একটু আগে আগেই গিয়ে বসে থাকুন।

- বন্ধুকে কল করা: এ অবস্থায় কোনো ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে কল করে গল্প করুন। এতে আপনার আসক্তির ঝোঁক কমে যাবে।
- ব্যায়ামজাতীয় ক্লান্তিকর কাজ করা: এতে তাড়াতাড়ি ঘুম চলে আসে। বিকেলের দিকে ব্যায়াম করবেন, দৌড়াবেন। তাহলেও এশার পরে ভেঙেচুরে ঘুম চলে আসবে।

বিভিন্ন মানসিক এবং সামাজিক সমস্যা

আসক্ত ব্যক্তি মনে করে তার আসক্তির সবচেয়ে বড় কারণ যৌনচাহিদা। এটা সত্য। যৌনচাহিদা বা আকাঙ্ক্ষা না থাকলে কেউ পর্ন দেখত না। কিন্তু পর্ন আসক্তি দীর্ঘস্থায়ী হওয়ার পেছনে জড়িত থাকতে পারে বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যাও। হতে পারে কেউ পর্নে আসক্ত হওয়ার আগ থেকেই বিভিন্ন মানসিক সমস্যায় ভুগছিলেন। যেমন: মানসিক চাপ (Stress), দুশ্চিন্তা (Anxiety), বিষণ্ণতা (Depression) ইত্যাদি। এখন পর্যন্ত একশো-র বেশি মানসিক সমস্যা বা অসুস্থতার কথা জানা গেছে। এ সমস্যাগুলো সাধারণত সৃষ্টি হয় পরিবারের মানুষের অবাস্তব প্রত্যাশা, আত্মসম্মানবোধের অভাব, শিশু নির্যাতন বা সম্পর্কের ভাঙনের মতো বিভিন্ন সামাজিক সমস্যা থেকে। তবে বিষণ্ণতা ও দুশ্চিন্তার মতো সমস্যা

বংশগতও হতে পারে। আবার ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবেও বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

ইসলাম এ বিষয়গুলোকে অস্বীকার করে না। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ড. আইশা উটজ হামদান তার **Psychology From The Islamic Perspective** বইতে লিখেছেন,

> *“কিছু মানসিক অসুস্থতা পুরোপুরি দৈহিক সমস্যার কারণে হতে পারে। জীবনের বিভিন্ন ঘটনাও মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে। কিন্তু ইসলামি জ্ঞানতত্ত্বে মানসিক অসুস্থতার ক্ষেত্রে আধ্যাত্মিকতা ও আত্মিক মৃত্যুর ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়। বস্তুত, বর্তমান যুগের অধিকাংশ মানসিক অসুস্থতার শেকড় এখানেই প্রোথিত। মানবাত্মা আধ্যাত্মিক প্রয়োজন পূরণের জন্য মরিয়া হয়ে আকুতি জানাচ্ছে, কিন্তু সে ডাকে কোনো সাড়া প্রদান করা হচ্ছে না। এর অর্থ এ নয় যে, মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিদের সবাই নৈতিকভাবে দেউলিয়া; বরং এ কথার অর্থ হলো আল্লাহ থেকে দূরত্ব সৃষ্টি হলে মানসিক অসুস্থতার সম্ভাব্যতা অনেক বেড়ে যায়। যেমন: যে ব্যক্তির ঈমান দুর্বল, জীবনের কঠিন পরিস্থিতিগুলোর তাৎপর্য-ব্যাখ্যা বুঝতে তাকে রীতিমতো সংগ্রাম করতে হয়। সহজেই জিন-শয়তানের কবলে পড়ার সম্ভাবনা তার বেশি।”*[১]

আমাদের দেশে অনেক আলিম এবং সাধারণ মানুষ আছেন, যারা মানসিক অসুস্থতার অস্তিত্বে বিশ্বাস করেন না। এ জন্য আমরা অবশ্যই তাদের ছোট ভাবব না। বুঝিয়ে বলব। আমাদের রাসূল ﷺ এর কাছেও কিন্তু মানসিক সমস্যা নিয়ে এক মহিলা এসেছিলেন।

তিনি বলেছিলেন, “আমার মৃগী রোগ আছে। (খিঁচুনির সময়) আমার শরীর থেকে কাপড় সরে যায়। সুতরাং আপনি আমার জন্য দুআ করুন।”

১ সাইকোলজি: ইসলামি দৃষ্টিকোণ, পৃ. ২৩৪

তখন রাসূল ﷺ তাকে বলেছিলেন,

“তুমি যদি চাও তাহলে সবর করো, এর বিনিময়ে তোমার জন্য জান্নাত রয়েছে। আর যদি চাও তাহলে আমি তোমার রোগ নিরাময়ের জন্য আল্লাহ তাআলার কাছে দুআ করব।”

মহিলা সাহাবা বললেন, “আমি সবর করব।” তারপর বললেন, “আমার শরীর থেকে কাপড় সরে যায়, সুতরাং আপনি আল্লাহর কাছে দুআ করুন যেন আমার দেহ থেকে কাপড় সরে না যায়।”

রাসূল ﷺ তার জন্য দুআ করলেন।[১]

আসক্ত ব্যক্তি যখন হতাশ অনুভব করে কিংবা দুশ্চিন্তায় থাকে বা তার কারও ওপর রাগ হয়, তখন সে পর্ন দেখতে পারে। এমন অনেক কেইস আমি দেখেছি। যখন তাদের মানসিক এবং সামাজিক সমস্যা নিয়ে কাজ করা হয়েছে তখন তাদের আসক্তি কমেছে। আসুন, এ সমস্যাগুলো নিয়ে সংক্ষেপে জানা যাক।

মানসিক চাপ (Stress)

সহজভাবে বলতে গেলে, পরিবেশ বা পরিস্থিতির চাহিদা অনুযায়ী আমরা অনেক সময় কোনো না-কোনো প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হই। এর ফলে আমাদের উত্তেজনা বা অস্বস্তি কাজ করে। মস্তিষ্কের এ অবস্থাই হচ্ছে মানসিক চাপ। কিছুটা মানসিক চাপ থাকা আমাদের জন্য ক্ষতিকর না; বরং অনেক ক্ষেত্রে ভালো। দৈনন্দিন জীবনে যেকোনো ব্যর্থতা বা অতিরিক্ত কাজের চাপ থেকে মানসিক চাপের সৃষ্টি হতে পারে। যেমন: ধরুন, আপনার আগামীকাল পরীক্ষা। কিন্তু সিলেবাস শেষ করার জন্য আপনার যে পরিমাণ সময় দরকার সে সময় আপনার হাতে নেই। এ সময় আপনার মধ্যে একটা অস্বস্তি কাজ করবে। অর্থাৎ, আপনি মানসিক চাপ অনুভব করবেন। এ ছাড়াও হতে পারে আপনার কাছে আপনার বাবা-মা বা অফিসের বসের অনেক প্রত্যাশা আছে, কিন্তু আপনি তাদের সে প্রত্যাশা পূরণ করতে পারছেন না। এ অবস্থায়ও মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়।

---

১ সহিহ বুখারি, সহিহ মুসলিম

অনেক ক্ষেত্রে ব্যক্তি নিজেই মানসিক চাপ সৃষ্টি করে তার ভুল বিশ্বাসের মাধ্যমে। কেউ হয়তো ‘না’ বলতে পারে না। যার ফলে তার বস তার ওপর অনেক বেশি কাজের বোঝা চাপিয়ে দিচ্ছে। এমন নানান কারণে মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে। এ থেকে নানান ধরনের শারীরিক সমস্যাও দেখা দিতে পারে। মানসিক চাপের কারণে যখন স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত হবে তখনই এর জন্য চিকিৎসা গ্রহণ করার প্রয়োজন হয়। কারও মধ্যে অনেক দিন ধরে তীব্রমাত্রার মানসিক চাপ থাকলে এই উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে—[১]

- অতিরিক্ত মানসিক অবসাদ হওয়া
- বিষণ্ণতা
- অন্যকে বা নিজেকে আঘাত করার চিন্তা
- মাথা ব্যথা করা
- বমি ভাব এবং বমি হওয়া
- ডায়রিয়া হওয়া
- বুক ব্যথা করা
- বুক ধড়ফড় করা
- মাথা ঘোরা
- শ্বাসকষ্ট হওয়া

দুশ্চিন্তা (Anxiety)

দুশ্চিন্তা বলতে মূলত **Generalized Anxiety Disorder (GAD)** এর কথা বলছি। সাধারণত সবার জীবনেই দুশ্চিন্তা থাকতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে কিছুটা দুশ্চিন্তা থাকা ভালো। কিন্তু এ দুশ্চিন্তা যখন স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত করবে, তখনই সেটা একটা মানসিক সমস্যা বলে বিবেচিত হবে। এ দুশ্চিন্তায় ভোগা মানুষেরা অর্থ, স্বাস্থ্য, পরিবার, ক্যারিয়ার ইত্যাদি নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তায় ভোগে। তারা এ দুশ্চিন্তাগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। দুশ্চিন্তার কোনো কারণ ছাড়াও এরা দুশ্চিন্তা করে।

১ Melissa Conrad Stöppler, MD, Stress and Its Effects on the Body, [https://www.emedicinehealth.com/stress_health/article_em.htm]

কারও মধ্যে নিচের এ উপসর্গগুলোর কমপক্ষে তিনটি বা এর বেশি থাকলে এবং এগুলো কমপক্ষে টানা ছয় মাস থাকলে তার **GAD** আছে বলে নিশ্চিত হওয়া যাবে—[১]

- নার্ভাস এবং বিরক্ত অনুভব করা
- বিপদের আশঙ্কা করা
- হৃৎস্পন্দন বেড়ে যাওয়া
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া (হাইপারভেন্টিলেশন), ঘামানো এবং কাঁপা
- দুর্বল এবং ক্লান্ত অনুভব করা
- মনোযোগহীনতা
- ঘুম না আসা
- পেটের (**GI-Gastrointestinal**) সমস্যা হওয়া

বিষণ্ণতা (Depression)

সবার জীবনেই কষ্ট আছে, হতাশা আছে। সাধারণ কষ্ট-হতাশা আর বিষণ্ণতা (**Depression**) কী এক জিনিস? মোটেও না। বিষণ্ণতা বা ডিপ্রেশন একটা মানসিক সমস্যা। কখন বুঝবেন আপনি ডিপ্রেশনে ভুগছেন এবং আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত?

টানা ২ সপ্তাহের বেশি নিচের উপসর্গগুলোর কমপক্ষে ৫টি থাকলে আপনি **Clinical Depression** এ ভুগছেন—[২]

- সার্বক্ষণিক মন খারাপ
- কোনোকিছুই ভালো না লাগা
- মনোযোগের ঘাটতি
- অস্থিরতা বা কাজের গতি কমে যাওয়া
- ওজনের তারতম্য (হঠাৎ কমে যাওয়া বা বেড়ে যাওয়া)

১ Anxiety and Depression Association of America (ADAA), Generalized Anxiety Disorder (GAD), [https://adaa.org/understanding-anxiety/generalized-anxiety-disorder-gad/symptoms]

২ LifeSpring, Mental Health Institute

- নিজেকে অকারণে ছোট মনে করা
- ঘুমের সমস্যা
- দুর্বলতা
- মৃত্যুচিন্তা আসা

নিয়ন্ত্রণের উপায়

আপনার পর্ন দেখার পেছনে এই মানসিক সমস্যাগুলো কাজ করে থাকলে এগুলো অবশ্যই সমাধান করতে হবে। এতে আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া সহজ হবে, ইনশাআল্লাহ। তবে আসক্ত না হলেও অনেকের জন্যই কিছু মানসিক সমস্যা সমাধানে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। কারণ, পত্রিকা খুললেই এখন আত্মহত্যার খবর দেখা যায়। আত্মহত্যার পেছনে অনেক কারণ থাকতে পারে। তবে এর সবচেয়ে সাধারণ কারণগুলোর একটি হচ্ছে—তীব্র মাত্রার বিষণ্ণতা (**Major Depressive Disorder**)। আমেরিকান ফাউন্ডেশন ফর সুইসাইড প্রিভেনশন এর মতে, যে পরিমাণ আত্মহত্যা হয় এর অর্ধেকের মধ্যেই বিষণ্ণতা ছিল।[১] তীব্র বিষণ্ণতায় ভোগা একজন ব্যক্তি কোনো কাজেই আগ্রহ পায় না। তাই তাদের আসক্তি থেকে মুক্তির কোনো টিপস দিয়েও অনেক সময় কাজ হয় না। এ ক্ষেত্রে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের (**Psychiatrist**) পরামর্শে কিছুদিন ওষুধ নেওয়া প্রয়োজন। অবস্থার উন্নতি হওয়ার পর কাউন্সেলিংয়ের দরকার হয়। তখন কোনো সাইকোলজিস্ট বা মেন্টাল হেলথ কাউন্সেলরের কাছে কাউন্সেলিং নিতে পারেন।

দুশ্চিন্তা বা মানসিক চাপ খুব তীব্র হলেও মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। সে ক্ষেত্রে তারা হালকা কিছু ওষুধ দিতে পারেন। তবে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ওষুধ লাগে না। এসব সমস্যায় কাউন্সেলিং বেশ ভালো কাজ করে। তাই আমি বলব, খুব তীব্র না হলে কোনো ভালো কাউন্সেলর বা সাইকোলজিস্ট এর পরামর্শ নিতে পারেন। তবে কোনো বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়ার আগে অবশ্যই চতুর্থ অধ্যায়টি পড়ে নেবেন। মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়া নিয়ে অনেকের অনেক প্রশ্ন আছে। সেই প্রশ্নগুলোর উত্তরই মূলত দেওয়ার চেষ্টা করেছি অধ্যায়টিতে। এ ছাড়াও কিছু ভুল ধারণা ভাঙার চেষ্টা করেছি।

---

১ Very well mind, Why Do People Commit Suicide?, [https://www.verywellmind.com/why-do-people-commit-suicide-1067515]

যদি আগে থেকে কারও মানসিক সমস্যা না থাকে, কিন্তু আসক্ত হওয়ার পর থেকে মানসিক সমস্যা দেখা দেয় তখন করণীয় কী?

বারবার পদস্খলন হতে হতে আসক্ত ব্যক্তি একসময় বিষণ্ণতা (**Depression**), সামাজিক দুশ্চিন্তা (**Social Anxiety**) এবং শুচিবায়ুর (**OCD-Obsessive Compulsive Disorder**) মতো মানসিক সমস্যায় ভুগতে থাকেন। অনেকের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের যৌন রোগ (**Sexual Disorder**) দেখা দেয়। যৌন রোগগুলো আবার বিষণ্ণতার কারণ হয়ে বসে। এ ক্ষেত্রে ব্যক্তির আসক্তি নিয়ে আগে কাজ করতে হবে নাকি মানসিক সমস্যা? এখানে বিষণ্ণতার কারণ যেহেতু আসক্তি, তাই আসক্তি কমানোর জন্য আগে পদক্ষেপ নেওয়া জরুরি। তা না হলে বিষণ্ণতা বারবার ফিরে আসবে। আর এ বিষণ্ণতাই আবার আসক্তির ট্রিগার হিসেবে কাজ করবে। আসক্তির কারণে অন্য যে সমস্যাগুলো হচ্ছে সেগুলো অনেকের ক্ষেত্রে আসক্তি কমার সাথে সাথে চলে যায়। তবে যদি সমস্যাগুলো ঠিক না হয়, সে ক্ষেত্রে কাউন্সেলরের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। তবে যে পদক্ষেপই গ্রহণ করুন না কেন এর পাশাপাশি আল্লাহর কাছে দুআ করতে ভুলবেন না।

এ পর্যন্ত আলোচনায় আপনার কাছে কিছু জিনিস ধোঁয়াশা লাগতে পারে। কেউ কেউ হয়তো চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে বা ওষুধ খেতে হবে এ ধরনের উপদেশ পড়ে ভয় পাচ্ছেন। এখানে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। সাধারণ অন্যান্য শারীরিক অসুখের মতো কিছু মনের অসুখের জন্যও চিকিৎসা নিতে হয়। আসলে আমাদের সমাজে মানসিক অসুস্থতা নিয়ে ভুল ধারণা থাকায় এমন লাগে। বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা থাকলে কাউকে পাগল বলা যায় না। পাগল যাদের বলা হয় তারা মূলত সিজোফ্রেনিয়ার (**Schizophrenia**) রোগী। কাজেই ভয় পাবেন না। আমি আমার অভিজ্ঞতা এবং বিশেষজ্ঞদের উপদেশ মিলিয়ে আসক্তির মূল কিছু ট্রিগার সমাধানের উপায় দেখানোর চেষ্টা করলাম। এখন আমি কাউন্সেল করেছি এমন দুটো কেইস আপনাদের সাথে শেয়ার করছি। এতে আপনাদের বুঝতে আরও সহজ হবে, ইনশাআল্লাহ।

কেইস ০১

দু-বছর আগের কথা। যে ছেলেটা আমাকে কল করেছিল তার সমস্যা শুরু হয়েছিল যৌন নির্যাতনের মাধ্যমে। সে তখন খুব ছোট। বয়সটা আমার মনে নেই। তার বাবা-মা দুজনই জব করতেন। তাকে রেখে যেতেন কাজের মেয়ের কাছে। সেই কাজের মেয়েই তার ওপর যৌন নির্যাতন চালিয়েছিল। বাবা-মা দুজনেই জব করায় ছোটবেলা থেকে তাদের সঙ্গও তেমন একটা পায়নি। তাই নিজের মধ্যেই বাজে স্মৃতিগুলো পুষতে থাকে। অপ্রাপ্ত বয়সেই নিজের সেক্সচুয়ালিটি নিয়ে নানান ধরনের প্রশ্ন ঘুরপাক খেতে থাকে মাথার ভেতর। এ ছাড়াও বাবা-মায়ের সাথে দূরত্ব তার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বেশ নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

ষষ্ঠ শ্রেণিতে ঘটে যায় আরও বড় সমস্যা। সে বন্ধুদের মাধ্যমে পরিচিত হয় পর্নের সাথে। ছোটবেলা থেকেই যৌনতা নিয়ে যে প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজছিল সেগুলো জানার কৌতূহল নিয়েই প্রবেশ করে পর্নের অন্ধকার জগতে। কিন্তু ব্যাপারটা প্রশ্নের উত্তর জানার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকেনি। ধীরে ধীরে সে পর্নে আসক্ত হয়ে গেল। একসময় তার প্রচুর স্বপ্নদোষ হতে থাকে। এতে সে বেশ দুশ্চিন্তায় পড়ে যায়। সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে যৌনতা বিষয়ে অনভিজ্ঞ একজন ডাক্তারের কাছে যাওয়ার পর, তিনি তাকে হস্তমৈথুন (Masturbate) করার উপদেশ দেন (ভুল ট্রিটমেন্ট)। ফলে সে পর্নের সাথে ধীরে ধীরে হস্তমৈথুনেও আসক্ত হয়ে পড়ে। একাকিত্ব ও ছোটবেলার সেই জঘন্য স্মৃতি তাকে আরও বেশি হতাশ করে ফেলে। নেতিবাচক সেই চিন্তাগুলো থেকে কোনোভাবেই বের হতে পারছিল না। কারও সাথে শেয়ারও করেনি এতদিন।

এখন অবস্থা এমন দাঁড়িয়েছে যে, তার ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (Erectile Dysfunction) হয়ে গেছে। আমার সাথে আরও অনেক কিছুই শেয়ার করছিল। কিন্তু সে নিজেও জানে না তার কথা কখন শেষ হবে। তারপরও কথা বলতে চাচ্ছিল। তার কথায় বুঝতে পারছিলাম, সে অনেক দিন ধরেই ডিপ্রেশনে ভুগছে। পড়ালেখায় মনোযোগ দিতে পারছে না। অনেক কিছুই ভুলে যায়। বেশির ভাগ সময়ই ভবিষ্যৎ নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তায় ভোগে। আমরা কেউই পারফেক্ট না। অথচ সে খুব ছোটখাটো ভুলও খুব বড় করে দেখে। এই পারফেক্ট

হওয়ার চিন্তাকে বলা হয় '**Black and White Thinking**'। আর এ ধরনের বিকৃত চিন্তাগুলোকে বলা হয় '**Cognitive Distortions**'। এ চিন্তাগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারলেই ধীরে ধীরে ডিপ্রেশন থেকে বের হয়ে আসা সম্ভব হয়। কিন্তু অনেক দিন ধরে ডিপ্রেশনে ভোগায় তার পক্ষে এ চিন্তাগুলো থেকে বের হওয়া সম্ভব হচ্ছে না। ফলে স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত হচ্ছে।

কেইস ০২

যে ভাই আমাকে কল করেছিলেন তার নাম আবির (ছদ্মনাম)। তার বয়স যতটুকু মনে পড়ে ২৩-২৪ হবে। অনার্স শেষ করে বেকার বসে আছেন। বাসায় সে, তার মা, বড় ভাই এবং বড় ভাইয়ের স্ত্রী একসাথে থাকেন। তিনি তার বড় ভাইয়ের স্ত্রীকে পছন্দ করেন। তার ভাইয়ের সাথে বিবাহিত অবস্থায়ই একসময় তাদের মধ্যে সম্পর্ক ছিল। সম্পর্ক কিছুদিন গড়ানোর পর তার ভাইয়ের স্ত্রী নিজের ভুল বুঝতে পেরে সরে আসেন। তার জীবন স্বাভাবিকভাবেই চলছে। কিন্তু আবির স্বাভাবিক হতে পারছেন না। তিনি বিষণ্ণতায় ভুগছেন। একই বাসায় থাকায় প্রতিদিনই তাকে দেখতে হয়। কাজেই তার বিষণ্ণতা বাড়ছে। বড় ভাইয়ের স্ত্রীকে নিয়ে তিনি নানান ধরনের যৌন চিন্তাভাবনা করেন। এগুলোই তার পর্ন দেখার ট্রিগার হিসেবে কাজ করে। তিনি পর্ন আসক্তি থেকে সরে আসতে পারছেন না। তার ভাবিকেও ভুলতে পারছেন না।

কেইসগুলোর সমাধান

আপনি এখন জানেন, পর্নের কোন ট্রিগারকে কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। তাই আমি সমাধান দেওয়ার আগে আপনি কিছুক্ষণ ভাবুন এ দুটো কেইসের সমাধান কী হতে পারে, এরপর আমার দেওয়া সমাধান দেখুন।

কেইস ০১: সমাধান

বোঝাই যাচ্ছে, ছেলেটা তীব্র বিষণ্ণতায় ভুগছে। তার বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আর যেহেতু তার বাবা-মা জব করে তাই তার বাসা ফাঁকা থাকে। তার এই একাকিত্বও পর্নের একটি ট্রিগার। তাই বিষণ্ণতা কমানোর পাশাপাশি তাকে ব্যস্ত হয়ে যেতে হবে। আল্লাহভীতি বৃদ্ধি করতে হবে। কারণ, একা থাকা অবস্থায় পাপ থেকে দূরে থাকার জন্য আল্লাহভীতির চেয়ে কার্যকর আর কিছু নেই।

কেইস ০২ সমাধান

এখানে তার বিষণ্ণতার কারণ হচ্ছে তার ভাবি। তাই চিকিৎসকের পরামর্শে ওষুধ নেওয়ার পর হয়তো তার বিষণ্ণতা কিছুটা কমবে, কিন্তু তার ভাবির কারণে সেটা আবার বেড়ে যাবে। আর বেকারত্ব সমস্যা তো আছেই। তাই তাকে অন্য কোথাও বাসা নিতে হবে। স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য কাজ করে যেতে হবে। তা না হলে তার বিষণ্ণতা থেকে মুক্তি পাওয়া কঠিন হয়ে যাবে। এটা আসক্তিতেও নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ ছাড়া কি আসক্তি থেকে মুক্তি সম্ভব?

হ্যাঁ, ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ ছাড়াও আসক্তি থেকে মুক্তি সম্ভব। সে ক্ষেত্রে আপনাকে ইন্টারনেটযুক্ত স্মার্টফোন থেকে অন্তত এক মাস দূরে থাকতে হবে। এই এক মাসে নতুন অভ্যাস গড়ায় মনোনিবেশ করতে হবে। যদি এক মাসে ব্যর্থ হন তাহলে আবার এক মাসের চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করুন। এভাবে আগাতে পারেন। সবচেয়ে ভালো ফলাফল পাবেন যদি আপনি ট্রিগার নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি স্মার্টফোন বা যে ডিভাইস ব্যবহার করে পর্ন দেখেন সেটা থেকে দূরে থাকেন। সম্ভব হলে দুই-তিন মাস দূরে থাকেন। আর এ সময়ে এমন ফোন ব্যবহার করেন যেখানে ইন্টারনেট ব্যবহার করা যায় না। যদি জরুরি কাজে ইন্টারনেট ব্যবহার করতে হয় তাহলে অন্যদের সামনে ব্যবহার করুন। এ জন্য বাসার পিসি এমন জায়গায় রাখবেন যেখানে অন্যরা স্ক্রিন দেখতে পারবে।

আমি এক ভাইকে চিনি, যিনি তার স্মার্টফোন মসজিদের ইমামের কাছে দিয়ে এসেছিলেন; কিন্তু বলেননি কেন দিয়েছিলেন। বেশ কিছুদিন ভালোই যাচ্ছিল। পরে যখন ট্রিগারের সম্মুখীন হয়েছিলেন তখন নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে ইমামের কাছ থেকে স্মার্টফোন নিয়ে এসে আবার পর্ন দেখেছিলেন। তাই সবচেয়ে ভালো হয়, আপনি যার কাছে স্মার্টফোন রাখছেন তাকে আপনার উদ্দেশ্য বলে দিন, যাতে সে আপনাকে কোনোভাবেই নির্দিষ্ট সময়ের আগে স্মার্টফোন না দেয়। আপনি যার কাছ থেকে চিকিৎসা বা কাউন্সেলিং নেবেন তার কাছেই ফোন রেখে দিতে পারেন। কারণ, তাকে আপনি সব গোপন কথা বলছেন।

ট্রিগার নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আপনার সমস্যা অনেকটাই সমাধান হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ। তবে নতুন অভ্যাস গঠন চালু রাখতে হবে। যে সময়গুলো পর্ন দেখে কাটাতেন, সে সময়গুলো নতুন ভালো অভ্যাস দ্বারা পূরণ করুন।[১]

---

১ পর্ন দেখা একটা নেশা। মাদক আমাদের ব্রেইনের যে জায়গাগুলোকে উত্তেজিত করে, পর্নও তাই। আমাদের ছোট ছোট প্রতিটি আনন্দের অনুভূতির মাধ্যম হিসেবে কাজ করে ব্রেইনের এক প্রকার কেমিক্যাল—ডোপামিন। অল্প অল্প করে বের হয়ে আনন্দের অনুভূতি তৈরি হয়। মাদক যে কাজটা করে, অনেক পরিমাণে ডোপামিন বের করে। ফলে অনেক বেশি মজা লাগে। একই পরিমাণ মজা মাদকাসক্ত আবার পেতে চায়, তাই বারবার নেয়। আসক্তি হয়ে গেল। এরপর যে পরিমাণ ডোপামিন বেরোলে মজাটা হতো, সে পরিমাণ ডোপামিন বের করতে মাদকের ডোজ বাড়াতে হয়; আগের ডোজে আর ওই পরিমাণ বেরোয় না। পর্নেও একই ঘটনা ঘটে, একটা পর্যায়ে একইজাতীয় পর্ন আর ভালো লাগে না, বৈচিত্র্য চায়। আমার মতে, মাদকের মতোই পর্ন ছেড়ে দিতে চাইলাম আর দিয়ে দিলাম, ব্যাপারটা এমন না হওয়ার সম্ভাবনাই বেশি। কয়েক স্তরবিশিষ্ট প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা নেওয়া চাই। কিছু জিনিস ছাড়তে হবে, আর মজার কিছু খোরাকও ব্রেইনকে দিতে হবে। পর্ন যে পরিমাণ ডোপামিন নিঃসরণ করত, ওই পরিমাণ ডোপামিন আপনাকে বিকল্প পথে সরবরাহ করতে হবে।

নিজেকে ছোট ছোট পুরস্কার দিতে হবে, সুখ পাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। একটু বিস্তারিত বলি। ডোপামিন আমাদের ব্রেইনের একটা ইম্পর্টেন্ট নিউরোট্রান্সমিটার বা নিউরোহরমোন। মানে হলো কেমিক্যাল সিগন্যাল, যেটা সব ধরনের আনন্দ/তৃপ্তি/মোটিভেশনের জন্য প্রধানত দায়ী। আমাদের মগজ সব ধরনের আনন্দের অনুভূতি এভাবে তৈরি করে, সেটা বেতন-বোনাস-লটারি জেতাই হোক, যৌনমিলন হোক, কিংবা হোক নান্নার কাচ্চি অথবা নেশাদ্রব্য। (Harvard Mental Health Letter, How addiction hijacks the brain, [https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/how-addiction-hijacks-the-brain]) তবে ড্রাগ এ এলাকায় ডোপামিনের বন্যা বইয়ে দেয়, ফলে এত আনন্দ হয় যেটা আসক্ত লোক বারবার পেতে চায়। এভাবে নেশা বা আসক্তি হয়। (The Brain on Drugs: From Reward to Addiction, Nora D.Volkow ও Marisela Morales, National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health, Bethesda, MD 20892, USA প্রকাশিত হয় জার্নাল Cell (Volume 162, Issue 4, 13 August 2015, Pages 712-725), [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092867415009629]) পর্নোগ্রাফির ক্ষেত্রেও একই ঘটনা ঘটে।

নিচের বিষয়গুলো সরাসরি ডোপামিনচালিত রিওয়ার্ড সিস্টেমের সাথে সম্পর্কিত। নিজেকে এ রিওয়ার্ডগুলো বারবার দিন—

তাই জীবনকে অর্থবহ করার জন্য কাজ করে যান। হতে পারে আপনি অনেক ভালো লিখেন, তাহলে অবসরে ডায়েরি লিখুন। যদি ভালো আঁকতে পারেন, তাহলে ডিজাইনিং শিখুন। নিজের স্কিল বাড়ান। এ স্কিলগুলোকে কাজে লাগিয়েই আপনি হালাল অর্থ আয় করতে পারেন।

মানসিক সমস্যা এবং তীব্র আসক্তির ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়ার কথা বলেছিলাম। তাদের সাহায্যে আল্লাহ চাইলে যেমন আপনি স্বাভাবিক জীবন লাভ করতে পারেন, আবার আরও বেশি আসক্তির দিকে ঝুঁকে যেতে পারেন। এ জন্য তাদের পরামর্শ নেওয়ার আগে কিছু বিষয় জানা উচিত। সে বিষয়গুলো নিয়েই পরবর্তী অধ্যায়ের আলোচনা।

- একটা ধ্যানমগ্ন নামাজের পর যে তৃপ্তি, দেখবেন তৃপ্তিটা আবার পেতে ইচ্ছে করে।
- ক্রন্দনময় একটা ইস্তিগফার সেশনের পর যে শীতল অনুভূতি, বারবার পেতে মন চায়।
- কুরআন তিলাওয়াতের সময় অর্থ বুঝতে পারার আনন্দ বা মজাটা।
- সিজদায় পড়ে কান্নার পর ফ্রেশনেস, লম্বা তিলাওয়াতের সাথে তাহাজ্জুদ বারবার পড়তে মন চায়।

কোনো একটা সাংগঠনিক কাজ করুন। একটা দাওয়াহ প্রোগ্রাম/মেহমানদারি/দরিদ্রদের সাদাকা প্রোগ্রাম/কোনো একটা দ্বীনের খেদমত/শরিয়তসম্মত কোনো সোশ্যাল ওয়ার্ক। দূরে দূরে থেকে নয়; নিজে দায়িত্ব নিয়ে, কষ্ট উঠিয়ে। কাজটা শেষ হওয়ার পর আত্মতৃপ্তিটা রিওয়ার্ড সেন্টারের সাথে রিলেটেড। এ রকম কাজ বারবার করুন।

নিজের প্রতি আল্লাহর অবারিত নিয়ামত স্মরণ করুন। আল্লাহ আপনাকে কী কী নিয়ামত দিয়েছেন; প্রতিটি নিয়ামত, প্রতিটি মুহূর্ত, প্রতিটি বৃষ্টির ফোঁটা, সন্তানের সাথে কাটানো প্রতিটি সেকেন্ড, স্ত্রীর সাথে খুনসুটির প্রতিটি শব্দ উপভোগ করুন। কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন। 'আলহামদুলিল্লাহ' শরীরের সব রোমকূপ থেকে বলুন। এগুলো সেন্স অব রিওয়ার্ডকে ধারালো করবে, অল্প অল্প জিনিসে রিওয়ার্ড খুঁজে পাবে, ডোপামিনকে বাড়াবে। বারবার বলুন। এগুলোতে নেশাসক্ত হোন। —সম্পাদক

অধ্যায় ৪ : বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়ার আগে ...

পর্ন আসক্তি নিয়ে লেখালেখি করার শুরুর দিকের কথা। তখন আমার মানসিক স্বাস্থ্য, কাউন্সেলিং নিয়ে তেমন ধারণা ছিল না। তাই আমার কাছে যারা সমস্যা নিয়ে ম্যাসেজ করত তাদের আমি সরাসরি মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়ার কথা বলতাম। পরে জানতাম, আসক্ত ভাইদের বেশির ভাগই কোনো কারণে বিশেষজ্ঞদের কাছে যাচ্ছেন না। কেন যাচ্ছেন না, এই প্রশ্নের উত্তর পেতে আমার কিছুদিন সময় লেগেছে।

গত কয়েক বছরে আমি আমাদের দেশের কয়েকজন স্বনামধন্য মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞদের সংস্পর্শে এসেছি। তাদের কাছ থেকে কাউন্সেলিং শিখেছি। নিজেরও কিছু সমস্যা সমাধানে তাদের সাহায্য নিয়েছি। বেশির ভাগ সময়ই তাদের কাছ থেকে উপকৃত হয়েছি। এর সাথে আমার সেই প্রশ্নের উত্তরও পেয়েছি—কেন মানুষ মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ বা কাউন্সেলরদের কাছে যেতে চায় না? এ অধ্যায়ে আমি মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞদের নিয়ে কিছু ভুল ধারণা ভাঙার চেষ্টা করব।

এ বিষয়ে কথা বলতে গিয়ে আসক্তির বাহিরে প্রাসঙ্গিক অন্য কিছু বিষয় নিয়েও আলোচনা করেছি। আসক্তি এবং বিভিন্ন মানসিক সমস্যার চিকিৎসার ক্ষেত্রে এ বিষয়গুলো জানা থাকা ভালো। বড় বড় ডিগ্রি থাকলেই সব সাইকিয়াট্রিস্ট এবং সাইকোলজিস্টের কাছে যাওয়া উচিত না। কেন উচিত না সে বিষয়গুলোতেও আলোকপাত করেছি। পুরো অধ্যায় শেষ করার পর বুঝতে পারবেন কোন ধরনের বিশেষজ্ঞের কাছে আপনার যাওয়া উচিত এবং কাদের কাছে যাওয়া উচিত না।

প্রথমে মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞদের কাছে না যাওয়ার কারণগুলো দিয়ে শুরু করছি:

‘পাগল’ ট্যাগ না খাওয়া

মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞদের কাছে না যাওয়ার একটি কারণ হচ্ছে, ‘পাগল’ ট্যাগ না খাওয়া। এখনো অনেক মানুষ মনে করে, সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে শুধু পাগলদেরই নেওয়া হয়। এটা একটা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। আর পাগল শব্দটাকেও প্রফেশনাল সাইকিয়াট্রিস্টরা পছন্দ করেন না। কেউ যদি পাগলও হয়, তাকে পাগল বলে আসলে ছোট করা হয়। মানসিক রোগের পরিসীমা অনেক ব্যাপক। মানিয়ে চলার সমস্যা থেকে শুরু করে ডিপ্রেশন, অ্যাংজাইটি, সিজোফ্রেনিয়া, বিভিন্ন আচরণগত সমস্যা পর্যন্ত এর অন্তর্ভুক্ত। আসক্তিকেও বিশেষজ্ঞরা মানসিক সমস্যা ভাবেন এবং এর চিকিৎসা করে থাকেন।

ওষুধের ভয়

সাইকিয়াট্রিস্টরা পুরোদস্তুর ডাক্তার। মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞদের মধ্যে সাধারণত তারাই ওষুধ দিয়ে থাকেন। কিছু কিছু দেশে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টদেরও ওষুধ দেওয়ার অনুমতি আছে। এখন সমস্যা হচ্ছে, এদের কেউ কেউ অতিমাত্রায় ওষুধ দেন, অপ্রয়োজনেও ওষুধ দেন। আর এ ওষুধগুলোর মধ্যে কিছু ওষুধের অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। যেমন: ডিপ্রেশনের জন্য দেওয়া অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের (Antidepressant) কথাই বলা যাক। এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় বমি ভাব, যৌন আকাঙ্ক্ষা হ্রাস, ক্ষুধা এবং ওজন বাড়া, অনিদ্রা ইত্যাদি দেখা দিতে পারে। যারা ভালো ডাক্তার তারা এ

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য অন্য ওষুধ দিয়ে থাকেন।[১] এখানে একটা বিষয় উল্লেখ্য যে, সব পেশার মধ্যেই ভালো-খারাপ মানুষ আছেন। এ ব্যাপারটা মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের ক্ষেত্রেও সত্য। ভালো মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা প্রয়োজন ছাড়া ওষুধ দেন না। তাই ওষুধ নিয়ে ভয়ের কারণ নেই। আর তীব্র কোনো মানসিক সমস্যা না থাকলে তো ওষুধেরই প্রয়োজন নেই।

ধর্মীয় ভুল ধারণা

আমার পরিচিত এক সাইকিয়াট্রিস্ট বড় ভাই একবার বলেছিলেন, মাইজভান্ডারি পীরের দরবার থেকে তার কাছে কল এসেছিল। সেখান থেকে বলা হচ্ছিল, "আপনারা আমাদের এখানে আসেন, প্রতিদিন অন্তত একশত রোগী দেখতে পারবেন।" এটাই আমাদের দেশের বাস্তবতা। এখনো অনেক মানুষ মানসিক রোগকে জিনে ধরেছে ভেবে পীরের দরবারে ছোটেন বা আলিমদের কাছে যান।

মানসিক রোগের জন্য হুজুর বা আলিমদের কাছে যাওয়া সমস্যা না। কিন্তু তাদের যদি মানসিক রোগ সম্পর্কে ধারণা না থাকে, তখন তারা হিতে বিপরীত কাজ করে বসতে পারেন। যার ফলে বিনা চিকিৎসায় রোগ মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। কিছুদিন আগেও ফেইসবুকে এক প্র্যাক্টিসিং মুসলিম ভাই সুইসাইড করার খবর দেখেছিলাম। অস্ট্রেলিয়ায় বসবাসরত একজন দাঈ (ইসলাম প্রচারক) মোহাম্মদ হোবলোস মানসিক অসুস্থতা নিয়ে বলেছিলেন, উনার আগে মানসিক রোগ সম্পর্কে ধারণা ছিল না। তাই তিনি নিজেও একসময় কিছু মনোরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে জিনে ধরা রোগী ভেবে ভুল করেছিলেন। এর জন্য তিনি বেশ আক্ষেপও করেছেন। যাদের বিষণ্ণতার মতো মানসিক রোগ আছে, তাদের তিনি মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়ার উপদেশ দেন।[২] একইভাবে, জিনের সমস্যাকেও অনেক মনোরোগ বিশেষজ্ঞ মানসিক রোগ ভেবে ভুল করেন। আবার কেউ কেউ সেক্যুলার-বিজ্ঞানবাদী হওয়ায়

---

১ Web MD, Coping With Side Effects of Depression Treatment, [https://www.webmd.com/depression/features/coping-with-side-effects-of-depression-treatment#1]

২ Mohammad Hoblos, Mental illness is real, One Path Network, [https://www.onepathnetwork.com/mental-illness-is-real/]

জিনের অস্তিত্বেই বিশ্বাস করেন না। ইসলামিক দিকনির্দেশনা অনুযায়ী, জিনে ধরলে রাকীর (ইসলামিক চিকিৎসক) চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে। তবে জিনে ধরার কারণে বিভিন্ন মানসিক এবং শারীরিক সমস্যার প্রকাশও হতে পারে। এ বিষয়ে মুফতি হাফিজ আল মুনাদি তার রবের আশ্রয়ে বইতে বলেন,

"কুরআনের প্রতি আস্থা রাখার মানে কখনোই এটা নয় যে, বাহ্যিক উপকরণ (মানে ট্রিটমেন্ট গ্রহণ) ছেড়ে দিতে হবে; বরং আস্থা তখনই পূর্ণতা লাভ করবে যখন কেউ কুরআনের নির্দেশনা অনুসরণ করে বাহ্যিক উপকরণ গ্রহণ করবে। কেননা, শারীরিক রোগের জন্য চিকিৎসা গ্রহণ সুন্নাহ। রাসূল ﷺ হিজামা গ্রহণ করেছেন। মানসিক রোগের জন্য কিংবা শারীরিক রোগের জন্য ওষুধ গ্রহণের প্রয়োজন যদি হয়, তবে সাধারণ রুকইয়া (ইসলামিক চিকিৎসা) ও শিফার আয়াতসমূহ পাঠের পাশাপাশি (সাধারণ) চিকিৎসাও করতে হবে। এ ক্ষেত্রে রুকইয়া চলবে প্যারানরমাল বিষয়ের চিকিৎসা হিসেবে, আর মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সাইকিয়াট্রির সহযোগিতা গ্রহণ করতে হবে।"[১]

আচ্ছা, আমাদের দেশের ধর্মপ্রাণ মানুষেরা মানসিক সমস্যার জন্য বিশেষজ্ঞ থাকতেও কেন পীরের দরবারে ছোটেন? কারণ, তারা তাদের মনেপ্রাণে বিশ্বাস করেন; তাদের ওপর আস্থা রাখেন। অন্যদিকে বিশেষজ্ঞদের অনেকে পশ্চিমা দেশগুলো থেকে কাউন্সেলিং বা সাইকোথেরাপি নিয়ে পড়াশোনা করে এসে এমনভাবে কাউন্সেলিং করেন যে, তারা এ অঞ্চলের রোগীর চাহিদা বুঝতে পারেন না। কারণ, আমাদের দেশের মানুষের মূল্যবোধ পশ্চিমাদের মূল্যবোধ থেকে ভিন্ন। তাই বলে সব বিশেষজ্ঞরা বস্তুবাদী বা পশ্চিমা ধ্যানধারণার ওপর দৃঢ় থেকে কাউন্সেলিং করেন, তা কিন্তু না। আমাদের দেশেও মনোরোগ বিশেষজ্ঞ আছেন যারা ধার্মিক এবং ধার্মিক মানুষদের ধর্মীয় মূল্যবোধকে সামনে রেখেই তারা কাউন্সেলিং করেন। আবার আলিমদের মধ্যেও কিছু আলিম আছেন, যারা মানসিক রোগ সম্পর্কে ভালো জ্ঞান রাখেন এবং এ বিষয়ে সঠিক দিকনির্দেশনা দেন। তবে এমন বিশেষজ্ঞ ও আলিমদের সংখ্যা খুব কম। আপনি একা একা এ আসক্তি থেকে মুক্তি না-ও পেতে পারেন। তাই আপনাকে এ মানুষগুলো খুঁজে বের করতে হবে। আল্লাহ চান তো তাদের মাধ্যমে আপনি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হবেন।

---

১ হাফিজ আল মুনাদি, রবের আশ্রয়ে, পৃ. ১৬৮

নিজের মূল্য বুঝুন

আসক্তি এবং লঘুমাত্রার মানসিক সমস্যাগুলোকে এখনো আমাদের সমাজে তেমন পাত্তা দেওয়া হয় না। মানুষ সামান্য জ্বর হলে ডাক্তারের কাছে যায়, ওষুধ খায়; কিন্তু বছরের পর বছর ধরে বয়ে বেড়ানো দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ কিংবা বিষণ্ণতার জন্য তারা ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার প্রয়োজন মনে করে না। অথচ অনেক শারীরিক সমস্যা সৃষ্টিই হয় মানসিক অসুস্থতা থেকে। আসক্তিকে যদিও আমরা রোগ বলছি না। কিন্তু দীর্ঘ সময় ধরে আসক্ত থাকলে তা শারীরিক ও মানসিক সমস্যা তৈরি করে। আগের অধ্যায়ে এ বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। কিন্তু এত সমস্যার পরও কেন আমরা বিশেষজ্ঞদের দ্বারস্থ হই না?

আপনি হয়তো ভাবছেন, "আমি নিজেই এ আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পারব।" হ্যাঁ, আল্লাহ চাইলে আপনি অবশ্যই পারবেন। কিন্তু আপনার অবস্থা যদি এমন হয়ে থাকে যে, মাসের পর মাস, বছরের পর বছর ধরে চেষ্টার পরও আপনি পারছেন না তাহলে কেন বসে আছেন? একজন মুসলিম হিসেবে নিশ্চয়ই আপনি চান না নিজের পাপের বোঝা বাড়াতে।

ওয়ায়েল ইব্রাহিম তার **Beat It: Fifty-Plus Shades of Hope** বইতে বলেছেন,

> *"আমরা একা একা হয়তো অনেক কিছু চেষ্টা করতে পারি, মন্দ কাজ পরিত্যাগ করতে পারি কিংবা ভালো ভালো কাজ করে ফেলতে পারি। তারপরও আমাদের মধ্যে সীমাবদ্ধতা থেকেই যায়। যদিও আপনার জ্ঞান আছে, ইচ্ছা আছে, মস্তিষ্কের কেমিক্যাল নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা আছে, আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য যত তথ্য জানা প্রয়োজন সবই জানা আছে; তারপরও কিন্তু আপনি একা। পরবর্তী ধাপে উত্তীর্ণ হওয়ার উপায় হয়তো আপনি জানেন, কিন্তু যে মনোবল থাকা দরকার তা আপনার মধ্যে না-ও থাকতে পারে। তাই আপনার উচিত অন্যের সাহায্য নেওয়া। আমি সেসব মানুষের কথা বলছি, যারা আপনার কষ্ট অনুভব করতে পারে। জীবনের কঠিন মুহূর্তে আশ্বাস দিতে পারে। তাদের কাছে গিয়ে মন খুলে দুটি কথা বলুন।"*[১]

১ সাহায্যের হাত, ঘুরে দাঁড়াও, পৃ. ৭৭

এমন মানুষ আপনার আশেপাশেই হয়তো আছে। আপনাকে একটু পরিশ্রম করে তাদের খুঁজে বের করতে হবে। আর এ পরিশ্রম আপনি তখনই করবেন, যখন আপনি নিজের মূল্য বুঝবেন। আপনার ঈমান, মানসিক স্বাস্থ্য এবং অন্তরের প্রশান্তি শারীরিক সুস্থতার চেয়েও মূল্যবান। আপনার অন্তর যদি সুস্থ না থাকে, আপনি যদি পর্ন দেখার মতো পাপ থেকে মুক্ত হতে না পারেন তাহলে শারীরিকভাবেও ভালো থাকতে পারবেন না। রাসূল ﷺ অন্তরের সুস্থতা প্রসঙ্গে বলেছেন,

> *"জেনে রাখো, শরীরের মধ্যে একটি গোশতের টুকরো আছে, তা যখন ঠিক হয়ে যায়, গোটা শরীরই তখন ঠিক হয়ে যায়। আর তা যখন খারাপ হয়ে যায়, গোটা শরীরই তখন খারাপ হয়ে যায়। জেনে রাখো, সে গোশতের টুকরোটি হলো অন্তর।"*[১]

আর হ্যাঁ, আপনার অন্তর তখনই ঠিক থাকবে যখন আপনি পাপ থেকে দূরে থাকবেন। আর এ পাপ থেকে মুক্তির জন্য অর্থ ব্যয় করা লাগলে সেটা আপনার অবশ্যই করা উচিত। একজন প্রফেশনাল কাউন্সেলর বা সাইকোলজিস্ট, যে আপনার মূল্যবোধ অনুযায়ী কাজ করবে তার কাছে আপনি কেন যাবেন না, যদি সে আপনাকে পাপ থেকে মুক্তির ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে? এটা তো আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হওয়া উচিত। কারণ, দিনশেষে আমাদের সাফল্য নির্ভর করছে একটি সুস্থ অন্তর নিয়ে মৃত্যুবরণ করতে পারার ওপর। আপনি তখনই সফল হবেন, যখন আল্লাহর সামনে সেই সুস্থ অন্তর নিয়ে দাঁড়াতে পারবেন। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

> *"সেদিন ধনসম্পদ ও সন্তানসন্ততি কোনো উপকারে আসবে না, কিন্তু যে ব্যক্তি উপযুক্ত ও সুস্থ অন্তর নিয়ে আল্লাহর কাছে হাজির হবে (তার কথা আলাদা)।"*[২]

---

১ সহিহ বুখারি: ২০৫১; সহিহ মুসলিম: ১৫৯৯

২ সূরা আশ-শুআরা: ৮৮-৮৯

সস্তা সমাধানের চিন্তা বাদ দিন

সস্তা সমাধান সব সময় ভালো হয় না। আপনি পোশাকের কথাই চিন্তা করুন। একটা কমদামি পোশাক কতদিনই-বা ভালো থাকে। কিন্তু দামি পোশাকগুলোর মান ভালো হয়, কাপড় ভালো হয়; তাই সেটা বেশিদিন টিকে। পোশাকের ক্ষেত্রে এ বাস্তবতা আমরা বুঝি, কিন্তু নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে বুঝি না। আসক্তি এবং অন্যান্য মানসিক সমস্যার জন্য কাউন্সেলিং প্রয়োজন। এ কাউন্সেলিং সস্তা কোনো বিষয় নয়।

একজন ভালো কাউন্সেলর মনোযোগ দিয়ে আপনার কথা শুনবেন। প্রতিটি সেশনে এক ঘণ্টা সময় দেবেন। আপনার মূল্যবোধ অনুযায়ী আপনাকে সমাধান দেবেন। এ সমাধান আপনার জীবনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। হতে পারে, আপনি দিনের পর দিন অস্বাস্থ্যকর সব বিশ্বাস নিয়ে জীবন পার করছিলেন। এ বিশ্বাসগুলো আপনার জীবনে অন্যান্য আরও অনেক সমস্যার জন্ম দিয়েছে। একটা উদাহরণ দিয়ে বোঝাই। আমার এক আত্মীয় অনেক বদমেজাজি। তার যখন রাগ উঠে তখন সে আশেপাশে আছাড় দেওয়ার মতো যা পায় তা-ই ধরে আছাড় মারে। দুঃখের বিষয়, বেশির ভাগ সময়ই ফোন তার পাশে থাকে। এ পর্যন্ত সে রাগে বেশ কয়েকটা মোবাইল ভেঙেছে, পিসির মনিটর ভেঙেছে। তার রাগের কারণে পরিবারের অন্যদের সাথে কয়েক দিন পরপরই তার সম্পর্ক খারাপ হয়। এতে না সে স্বস্তিতে থাকে, আর না তার পরিবারের সদস্যরা। এখন চিন্তা করুন, এটা নিশ্চয়ই ছোটখাটো কোনো সমস্যা না।

একইভাবে, আসক্তির কারণেও ব্যক্তি, পরিবার এবং সমাজে ব্যাপক নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। পর্নে আসক্ত এক ব্যক্তির জীবনের গল্প পড়েছিলাম। আসক্তির কারণে তার ডিভোর্স হয়েছে, চাকরি চলে গেছে, জেল খেটেছে এবং দিনশেষে জেঁকে বসেছে ভয়াবহ ডিপ্রেশন। একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা কাউন্সেলর কাজই করেন এ সমস্যাগুলো নিয়ে। এ কাজটা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনই কঠিন। আল্লাহ চান তো তাদের দেওয়া একটি সঠিক সমাধান আপনার জীবন বদলে দিতে পারে। সমাধান করে দিতে পারে অন্যান্য সমস্যাগুলোও। তাই বুঝতেই পারছেন এ সার্ভিস মোটেও সস্তা কোনো সার্ভিস না। কারণ, এটা আপনার জীবনের ব্যাপার, আপনার পরিবারের ব্যাপার। তাই নিজেকে

বদলাতে, জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সস্তা সমাধানের কথা চিন্তা করবেন না। ভালো কোনো বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিন। এ জন্য আপনার যে অর্থ ব্যয় হবে, এটা বৃথা যাবে না, ইনশাআল্লাহ।

কিছু প্রশ্নোত্তর

মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের নিয়ে ভুল ধারণা ভাঙার পরও আরও কিছু বিষয় সামনে চলে আসে। সে বিষয়গুলো নিয়েই এখন আলোচনা করব।

নিজের পাপের কথা অন্যের কাছে বলা যাবে?

ইসলামে নিজের গোপন পাপের কথা অন্যের কাছে বলা মানা। আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রা.) থেকে বর্ণিত, একজন লোক রাসূলের ﷺ নিকট এলেন এবং বললেন,

"হে আল্লাহর রাসূল! আমি মদিনা থেকে দূরবর্তী এক স্থানে এক মহিলার সঙ্গে ব্যভিচারে লিপ্ত হয়েছি। সুতরাং আমাকে আমার প্রাপ্য শাস্তি দিন। উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) তখন বললেন, আল্লাহ্ তো তোমার পাপ গোপন রেখেছিলেন, তবে কেন তুমি তা গোপন রাখলে না?"[১]

কোনো হাদীসের ওপর ক্ষেত্রবিশেষে আমল করতে হয় বা কোনো নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে হাদীসের প্রয়োগ করতে হয়। এই হাদীসটিও এর ব্যতিক্রম নয়। পাপ নানান ধরনের হতে পারে। আপনি হয়তো পূর্বে কোনো একটি পাপ করেছেন, কিন্তু পরে আর করেননি। এ পাপের কথা অন্যকে বলে কোনো ফায়দা নেই; বরং আপনি যাকে পাপের কথা বললেন সে ওই পাপের দিকে ঝুঁকে পড়তে পারে। ভাবতে পারে, "আমার এই বন্ধু যাকে সবাই ভালো মনে করে, সে যদি গোপনে এই কাজ করে তাহলে আমি করলে কী সমস্যা?" এ ক্ষেত্রে অবশ্যই পাপ গোপন রাখতে হবে। কিন্তু পর্ন আসক্তির ক্ষেত্রে কী করবেন?

পর্ন আসক্তি অন্যান্য সাধারণ পাপের মতো নয়। এটা আসক্তিকর, বারবার ঘটে। এ পাপের রেশ ধরে অন্য বড় ধরনের পাপে জড়ানোর সম্ভাবনা রয়েছে।

---

১ সহিহ মুসলিম

এ ছাড়াও অন্যান্য ক্ষতি তো আছেই। তাই এ পাপ থেকে একা মুক্ত হতে না পারলে যারা এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ তাদের কাছে আপনি সাহায্য চাইতে পারেন। এ ক্ষেত্রে এটাই ইসলামিক। আল্লাহ তাআলা বলেন,

> *"তোমরা যদি না জানো তাহলে জ্ঞানীদের জিজ্ঞেস করো।"*[১]

তাই বলে যার-তার কাছে আপনি সাহায্য চাইবেন না। যার আপনাকে সাহায্য করার মতো যোগ্যতা আছে, জ্ঞান আছে, তাকেই আপনি পাপের কথা বলতে পারেন। অর্থাৎ, যারা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বা কাউন্সেলর তাদের কাছে। তাদের পেশাই আপনাকে সাহায্য করা। আর আপনার গোপনীয়তা রক্ষা করাও তাদের কাজের অংশ। তাই আপনি নিঃসন্দেহে তাদের সাহায্য নিতে পারেন। তবে মুসলিমদের জন্য আমার পরামর্শ হচ্ছে, কোনো মনোরোগ বিশেষজ্ঞের দ্বারস্থ হওয়ার আগে অবশ্যই তার মূল্যবোধ সম্পর্কে জানা।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের মূল্যবোধ এবং তারা কীভাবে কাজ করেন?

আমি যখন মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে পড়াশোনা করছিলাম তখনকার কথা। একজন সাইকোলজিস্ট ভাই ক্লাস নিচ্ছিলেন। উনি নিজেও ইসলামিক মূল্যবোধসম্পন্ন একজন মানুষ। আমি উনাকে প্রশ্ন করেছিলাম, "আচ্ছা ভাই, যারা পর্নে আসক্ত তাদের ট্রিগার যদি হয় টিভি দেখা, সে ক্ষেত্রে তাদের জন্য পরামর্শ কী হবে?" তখন তিনি খুব সুন্দর উত্তর দিয়েছিলেন। বললেন, "কিছু সমস্যা আছে যা আসলে মূল্যবোধ নিয়ে কথা বলা ছাড়া সমাধান করা যায় না। এটাও তেমনই একটি বিষয়।" পরে উনি একটি সত্য ঘটনা শেয়ার করেছিলেন, "আমাদের দেশেরই একজন সাইকোলজিস্টের কাছে একবার একটা ছেলে সমকামিতার সমস্যা নিয়ে এসেছিল। সে সমকামিতার চিন্তা থেকে মুক্তি পেতে চায়। সে বুঝে এটা ইসলামে গর্হিত একটা কাজ। কিন্তু সেই সাইকোলজিস্ট বলেছিল, এটা তার সমস্যা না; এটা সমাজের সমস্যা। কারণ, সমাজ সমকামিতাকে গ্রহণ করতে পারছে না। পরে ছেলেটা আর সেই সাইকোলজিস্টের কাছে যায়নি।"

---

১ সূরা আল-আম্বিয়া: ০৭

চিন্তা করুন, ভুল মানুষের কাছে গেলে কত বড় বিপদ ঘটতে পারে। যদি ছেলেটার ধর্মীয় মূল্যবোধ শক্ত না হতো, তাহলে হয়তো সে নিজেও সেই সাইকোলজিস্টের বিশ্বাস নিজের মস্তিষ্কে ধারণ করে চেম্বার থেকে বের হতো। তাই কোনো মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা কাউন্সেলরের কাছে যাওয়ার আগে তাদের মূল্যবোধ যাচাই করা জরুরি। কারণ, তাদের কাজের পদ্ধতি নির্ভর করে তাদের মূল্যবোধের ওপর। বিশেষ করে কাউন্সেলিং ও সাইকোথেরাপির ক্ষেত্রে মূল্যবোধটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যে মতের অনুসারী, একজন সাইকোলজিস্ট সে মতের অনুসারী না-ও হতে পারেন। আর বেশির ভাগ মনোরোগ বিশেষজ্ঞরাই সেক্যুলার চিন্তাধারা থেকে কাউন্সেলিং করেন। অর্থাৎ, তারা ধর্মনিরপেক্ষ। সব দলমতের মানুষদেরই তারা প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দিয়ে থাকেন। কিন্তু তাদের মধ্যে যারা ধার্মিক, তারা দেখবে আপনি ধার্মিক কি না বা ধর্মীয় সমাধান চাচ্ছেন কি না। তাহলে তারা সে দৃষ্টিভঙ্গিতেই আপনার সাথে কথা বলবে। তাই একজন মুসলিম হিসেবে আপনার উচিত প্র্যাক্টিসিং মুসলিম সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে যাওয়া। তাদের কাছ থেকেই আপনি সঠিক সমাধান পাবেন, ইনশাআল্লাহ। এ ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য আপনি **'Fight Against Dehumanization'**[১] -এর ফেইসবুক পেইজে ম্যাসেজ করতে পারেন।

অন্যান্য সাইকোথেরাপির সাথে ধর্মীয় সাইকোথেরাপির পার্থক্য

পর্নোগ্রাফি আসক্তি একটি বৈশ্বিক সমস্যা। বৈশ্বিক মহামারি বললেও ভুল হবে না। শুধু যুক্তরাষ্ট্রেরই ১৬টি অঙ্গরাজ্যে একে **'Public Health Crisis'** বা 'জনস্বাস্থ্য সংকট' বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে।[২] ইতোমধ্যে বিশ্বের বিভিন্ন

---

১ https://www.facebook.com/fightagainstdehumanization

২ Is Porn a Public Health Crisis? 16 States Say Yes, [https://www.governing.com/topics/health-human-services/gov-pornography-public-health-crisis-states.html]

দেশে পর্নোগ্রাফিবিরোধী আন্দোলন শুরু হয়েছে। কিছু কিছু সংস্থা বেশ ভালো কাজ করছে। এ সংস্থাগুলোর বেশির ভাগই সেক্যুলার মতাদর্শের ওপর ভিত্তি করে কাজ করছে। সবচেয়ে বেশি যাদের কাজ ছড়িয়েছে তারাও সেক্যুলার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে কাজ করে। তাদের অনেক কাজই ভালো। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে, তারা পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য মানুষকে রিলেশনশিপে জড়াতে পরামর্শ দেয় (এমনকি সমকামী সম্পর্কও)। শুধু বিয়ের কথা বললে সমস্যা ছিল না। কিন্তু সেক্যুলার আদর্শে কাজ করায় তারা বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক—হোক সেটা ছেলে-মেয়ে, মেয়ে-মেয়ে বা ছেলে-ছেলে সম্পর্ক—কোনোটাই তারা নিষেধ করে না। এখন আপনি যদি খুব একটা ধার্মিক না হন, তাহলে আমার এ কথায় আপনার খারাপ লাগতে পারে। কিন্তু ইসলামে যা সত্য, সেটাই আমাদের বলতে হবে এবং তাতেই কল্যাণ নিহিত। ভুল পথ অনুসরণ করে একজন মুসলিম সঠিক লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করবে না। তার জন্য সঠিক পথ সব সময়ই উন্মুক্ত আছে।

পর্নোগ্রাফি এমন একটা সমস্যা, যা সমাধানে আপনাকে ধর্ম আনতেই হবে। কারণ, এটা নৈতিকতার সাথে সম্পৃক্ত। ধর্ম ছাড়াও নৈতিকতার অস্তিত্ব আছে। কিন্তু সে নৈতিকতা কতটা প্রাণহীন, তা সে-ই বোঝে যে সত্য ধর্মের স্বাদ পেয়েছে। ইসলাম ছাড়াও অন্যান্য ধর্মের মানুষেরা পর্ন নিয়ে কাজ করছে। আমাদের দেশেও খ্রিষ্টান মিশনারিরা আসক্তি নিয়ে কাজ করছে। অথচ আমরা মুসলিমরা এদিকে বেশ পিছিয়ে আছি, যদিও আমরা বিশ্বাস করি আমাদের ধর্মই সত্য। ইসলামে যেকোনো পাপ বর্জনের যে নীতিমালা আছে সেটা নিঃসন্দেহে অন্য সব ধর্মের নীতিমালার চেয়ে অনেক বেশি কার্যকরী। এরপরও আমরা ইসলামের সাথে সাংঘর্ষিক এসব সেক্যুলার তত্ত্বের দিকে চেয়ে থাকি, অস্বাস্থ্যকর ঈমানবিধ্বংসী সব দর্শনের প্রচার করি।

ধর্মীয় সাইকোথেরাপি নিয়ে কথা বলতে গিয়ে এতগুলো কথা বললাম কারণ, এখন আমরা মুসলিমরাই ইসলামকে অবহেলা করছি। আমাদের কাছে মুক্তির উপায় থাকতেও আমরা অন্য মতের ওপর নির্ভরশীল হচ্ছি। আসক্তি থেকে মুক্তি ঠিকই চাচ্ছি, আবার এদিকে প্রবৃত্তির অনুসরণও ছাড়তে পারছি না। দেখুন, পশ্চিমা ধ্যানধারণার অনুসরণ করে যারা কাউন্সেলিং করে তারা পর্ন আসক্তির ট্রিগার হিসেবে কাজ করছে এমন অনেক হারাম কাজই আপনাকে ছাড়ার উপদেশ দেবে না। কিন্তু এতে ক্ষতি কিন্তু আপনারই হচ্ছে। সেক্যুলার সাইকোথেরাপি পদ্ধতির সমালোচনা করে মালিক বাদরি বলেন,

> *“এসব মনোবৈজ্ঞানিক চিন্তাধারা (বিহেভিয়ারিজম, ফ্রয়েডীয় মনোবিশ্লেষণ ও নিউরোসাইকিয়াট্রি) এবং আবেগ-বুদ্ধিবৃত্তিক জটিলতাকে জোরপূর্বক অতিসরলীকরণের যে চেষ্টা তারা করছে, তা ব্যর্থ হয়েছে। এগুলোর মাধ্যমে সন্তোষজনক ফলাফল যে আসেনি, তা মোটেও আশ্চর্যজনক নয়। যদিও মানব আচরণের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা করে বহু বছর ধরে শ্রদ্ধার চোখে দেখছে সেক্যুলার বিজ্ঞান; কিন্তু পঞ্চাশ বছর আগের উৎসাহ আজকে উধাও। পশ্চিমা সমাজের সামাজিক ও মানসিক সমস্যার (উর্ধ্বমুখী গ্রাফ) সম্ভবত একমাত্র সূচক যা তাদের দ্রুত বর্ধমান অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির গ্রাফকেও ছাড়িয়ে গেছে। তাদের এ ব্যর্থতা মোটেও আশ্চর্যজনক নয়। কেননা, মানুষের আধ্যাত্মিক দিকগুলো ও মনস্তত্ত্ব এতই জটিল যে এগুলোকে নিছক গবেষণাগারের কেমিক্যাল এক্সপেরিমেন্ট ও ভৌত পরিসংখ্যানের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখার সুযোগ নেই।”*[১]

মানসিক সমস্যার চিকিৎসায় ধর্মীয় এবং আধ্যাত্মিক বিষয়গুলোর গুরুত্ব ইতিমধ্যে মনোবিজ্ঞান স্বীকার করেছে।[২] বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, মুসলিম

---

১ সাইকোলজি: ইসলামি দৃষ্টিকোণ, পৃ. ২৪২

২ Richards & Bergin, 2005, pp. 6-7; Dein, S. & Loewenthal, K. M., 1998, Holy healing: The growth of religious and spiritual therapies, Mental Health,

ক্লায়েন্টদের অ্যাংজায়েটি, ডিপ্রেশন ও অন্যান্য কষ্ট লাঘবের ক্ষেত্রে ধর্মীয় সাইকোথেরাপি ফলদায়ক হয়। এ ছাড়াও দেখা গেছে, ধর্মীয় সাইকোথেরাপি গ্রুপের ক্লায়েন্টরা সাধারণ ক্লায়েন্টদের থেকে অধিক দ্রুততার সাথে সাড়া প্রদান করেছেন। ইসলামি সাইকোথেরাপিতে কগনেটিভ বিহেভিয়র থেরাপিরই একটি ধরন ব্যবহার করা হয় এবং ভ্রান্ত চিন্তাগুলোকে পরিবর্তন ও সংশোধন করে ইসলামি চিন্তাধারার (কুরআন ও সুন্নাহ) মাধ্যমে প্রতিস্থাপিত করা হয়।[১]

আলিমদের কাছে কি সাহায্য চাওয়া যায়?

ধর্মীয় ব্যক্তিত্ব, মসজিদের ইমাম বা বড় আলিমদের কাছে আসক্তি বা বিভিন্ন মানসিক সমস্যা থেকে মুক্তির জন্য আপনি অবশ্যই সাহায্য চাইতে পারেন। কিন্তু তাদের আসক্তি এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে ধারণা আছে কি না, এটা যাচাই করে নেবেন। তা না হলে, অনেক সময় হিতে বিপরীত হতে পারে।

সত্যি বলতে, এ ধরনের কাউন্সেলিংগুলো তাদেরই সবচেয়ে বেশি করার কথা, কিন্তু আমাদের দেশে এমন আলিমদের সংখ্যা নগণ্য। তবে খুঁজলে আশা করি পাবেন, ইনশাআল্লাহ। আর তাদের কাছ থেকেই আপনি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হবেন। কারণ, তারা এমন এমন আধ্যাত্মিক সমাধান দিতে পারেন, যা মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞরা অনেক সময় দিতে পারেন না। তাই সুযোগ পেলেই তাদের সান্নিধ্য লাভ করার চেষ্টা করুন।

শুধু আসক্তির সমস্যার জন্য না, একজন ভালো মুসলিম হওয়ার জন্যও আপনার তাদের কাছে যাওয়া উচিত। কারণ, ভালো মুসলিম হতে পারলে পর্ন কেন, যেকোনো আসক্তি থেকেই বের হয়ে আসা সম্ভব। আমার পরিচিত অনেকেই আছেন যারা একদিনে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিয়েছেন শুধুই আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য। তাই বলে সবাই পারবে সেটা বলছি না। তবে ঈমানের জোর থাকলে অবশ্যই সম্ভব। এমনকি সাহাবীদের অনেকেও একদিনে

Religion & Culture, 1(2), pp. 85-89

১ সাইকোলজি: ইসলামি দৃষ্টিকোণ, পৃ. ২৪৬

মদপান ছেড়ে দিয়েছিলেন। এমন মানসিক অবস্থা তাঁদের একদিনে হয়নি। তাঁরা নিজেদের ঈমান নিয়ে কাজ করেছেন। রাসূলের ﷺ সান্নিধ্যে থেকেছেন। তিনি যা আদেশ করতেন তা মেনে চলতেন। তাই সময়ের সাথে সাথে তাঁদের ঈমান বৃদ্ধি পেয়েছিল। একসময় অন্তরের অবস্থা এমন পর্যায়ে পৌঁছেছিল যে, আল্লাহ্ যা নিষেধ করেছেন তা জানার সাথে সাথে তাঁরা বর্জন করতেন। আর আল্লাহ্ যা পছন্দ করতেন বা করার নির্দেশ দিয়েছেন তা তাঁরা অক্ষরে অক্ষরে পালন করতেন।

আলিমরা হলেন নবীদের ওয়ারিশ। নবীদের কাজই তারা করেন। অন্যদের ইসলাম শেখান। কাজেই তাদের সান্নিধ্য আমাদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। কোনো হকপন্থী আলিমের সন্ধান পেলে তার কাছে আসক্তির জন্য না হোক, দ্বীন (ইসলাম) শেখার জন্য তার সান্নিধ্য লাভ করুন। এ ক্ষেত্রে আসক্তি নিয়ে আপনি কথা না বললেও দিনশেষে আপনার আসক্তির সমস্যা সমাধান হয়ে যেতে পারে, ইনশাআল্লাহ।

উল্লিখিত উপদেশগুলো মেনে বিশেষজ্ঞদের বাছাই করুন। আপনার পরিচিতদেরও কারও পরামর্শের প্রয়োজন হলে এ ব্যাপারগুলো জানিয়ে দিন।

আচ্ছা, আপনি হয়তো পর্নে আসক্ত নন, কিন্তু আপনার স্বামী-স্ত্রী-সন্তান-ভাই-বোন—যে কেউই পর্নে আসক্ত হতে পারে। আপনি বিশেষজ্ঞ না হয়েও কি তাদের সাহায্য করতে পারবেন? হ্যাঁ, পারবেন ইনশাআল্লাহ। এ জন্য আপনাকে কিছু দিকনির্দেশনা মেনে কাজ করতে হবে। এ সংক্রান্ত বিষয়গুলো নিয়েই পরবর্তী অধ্যায়ের আলোচনা।

অধ্যায় ৫ : যারা সাহায্য করতে চান

এ বইয়ের প্রথম দিকেই বলেছি, বইটি শুধু পর্নে আসক্তদের জন্য নয়; যারা পর্নে আসক্তদের সাহায্য করতে চান তাদের জন্যও। আর এই সাহায্যের শুরুটা হওয়া উচিত পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের দিয়ে। আপনার স্বামী-স্ত্রী-সন্তান-ভাই-বোন—যে কেউই পর্নে আসক্ত হতে পারে। এদের সাহায্য করা আপনার দায়িত্ব। এ ছাড়াও আপনি চাইলে অন্য মানুষদের নিয়ে কাজ করতে পারেন। সমাজে সচেতনতা সৃষ্টির উদ্যোগ নিতে পারেন। এ কাজের মাধ্যমে আপনি দুনিয়ার জীবনে ভালো থাকবেন এবং পরকালেও এর বিনিময় পাবেন। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, কীভাবে বুঝবেন আপনার পরিবারের কেউ পর্নে আসক্ত কি না? আর কীভাবেই বা এই ট্যাবু টপিক নিয়ে কারও সাথে কথা বলবেন? এ সকল বিষয় নিয়েই এই অধ্যায়ের আলোচনা।

কীভাবে বুঝবেন পর্নে আসক্ত কি না?

আপনার স্বামী-স্ত্রী-সন্তান-ভাই-বোন যদি পর্নে আসক্ত হয়ে থাকে, তাহলে প্রতি সপ্তাহেই তাদের মধ্যে নিচের আচরণগুলোর বেশির ভাগই দেখতে পাবেন:

১. তাদের ব্রাউজার হিস্ট্রি চেক করুন। যদিও হিস্ট্রি ডিলিট করে দেওয়ার সম্ভাবনাই বেশি। ২০১২ সালে করা Tru Research এর জরিপ অনুসারে ১৩-১৭ বছর বয়সী টিনেইজারদের ৭১ শতাংশ তাদের ব্রাউজার বা চ্যাট হিস্ট্রি ডিলিট করে ফেলে যাতে তাদের বাবা-মা বুঝতে না পারে তারা অনলাইনে কী করছে।[১] এরপরও আপনি বুঝতে পারবেন। ধরুন, আপনার সন্তান ৪ ঘণ্টা অনলাইনে ছিল, কিন্তু হিস্ট্রি ঘেটে দেখলেন কোনো হিস্ট্রিই নেই। তখনো ধরে নিতে পারেন, তারা পর্ন দেখে সব হিস্ট্রি একেবারে ডিলিট করে দিয়েছে।
২. তারা দিনের বেলায়ও পর্দা, জানালা বন্ধ করে অন্ধকারে থাকবে। একা থাকাটা বেশি পছন্দ করবে। প্রায়ই ঘরের দরজা বন্ধ করে রাখবে (অবশ্য আপনার সন্তান বা ছোট ভাই-বোন প্রেম করলেও এমনটা করতে পারে)।
৩. গরমের মধ্যেও কাঁথা মুড়ি দিয়ে কাঁথার নিচে মোবাইল ব্যবহার করবে।
৪. রাত জেগে মোবাইল ব্যবহার করবে। পরিবারের সবাই যখন বাহিরে কোথাও বেড়াতে যাওয়ার কথা বলবেন, তখন সে না যাওয়ার নানান অজুহাত দেখাবে। বাসায় একা থাকতে চাইবে।
৫. আপনি হুট করে ঘরে ঢুকলে তারা চমকে যাবে। তাদের মধ্যে অস্বাভাবিক নড়াচড়া লক্ষ করবেন। ক্ষিপ্রগতিতে সে ট্যাব মিনিমাইজ করে ফেলবে। ডেস্কটপ ওয়ালপেপারের দিকে স্থির দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকবে। হাত মাউসের ওপরে রেখে দ্রুত ইতস্তত বিক্ষিপ্ত ক্লিক করতে থাকবে।[২]

---

১ Jamie Le, The Digital Divide: How the Online Behavior of Teens is Getting Past Parents, [www.scribd.com]

২ আমাদের সন্তান পর্ন দেখে!!! (দ্বিতীয় কিস্তি), [www.lostmodesty.com]

৬. বাথরুমে মোবাইল নিয়ে যাবে। সেখানে প্রয়োজনের চেয়ে বেশি সময় কাটাবে। এ সময় তাদের ঘরে গিয়ে চেক করতে পারেন মোবাইল আছে কি না। যদি না থাকে তাহলে নিশ্চিত হতে পারেন, তারা বাথরুমে মোবাইল নিয়ে গেছে।

৭. তারা প্রায়ই হতাশ অনুভব করবে। অনেক সময় ডিপ্রেশনেও ভুগতে পারে।

৮. আচরণে খিটখিটে ভাব দেখা দেবে। কোনো কারণ ছাড়াও রাগতে পারে।

৯. স্বামী/স্ত্রী পর্নে আসক্ত হলে পর্নে দেখানো কাজগুলো একে অপরের সাথে করতে চাইবে। যদিও কিছু জিনিস সম্পূর্ণ বিকৃত চিন্তাধারার। তবে তাদের মধ্যে যদি ওপরের লক্ষণগুলো না থাকে, তাহলে হতে পারে তারা আগে কোনো একসময় পর্ন দেখত। এর প্রভাবই দাম্পত্য জীবনে দেখা দিচ্ছে।

১০. আপনার স্বামী/স্ত্রীর শারীরিক মিলনের চাহিদা কমে যাবে। স্বামীর ক্ষেত্রে লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা (Erectile Dysfunction) এবং দ্রুত বীর্যপাতের (Premature Ejaculation) মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

১১. স্বামী/স্ত্রী রাতে বিছানা ছেড়ে অন্য ঘরে গিয়ে মোবাইল ব্যবহার করবে। এটা পরকীয়া প্রেমও হতে পারে। ব্রাউজিং হিস্ট্রি দেখে নিশ্চিত হতে হবে।

আপনি কী করতে পারেন?

এ লক্ষণগুলো দেখলেই কারও ওপর ঝাঁপিয়ে পড়ে প্রতিক্রিয়া দেখাবেন না। পদ্ধতি মোতাবেক ধীরেসুস্থে এগোতে হবে আপনাকে। আসক্ত ব্যক্তির সাথে এ বিষয়ে আপনার কথাবার্তা কেমন হবে সেটা তার বয়স এবং আপনার সাথে তার সম্পর্কের ওপর নির্ভর করে।

সন্তান ও ছোট ভাই-বোনদের ক্ষেত্রে করণীয়

গত দুমাস আগে আমার কাছে একটা ম্যাসেজ এসেছিল। এক বড় ভাই তার ছোট ভাইয়ের আসক্তি নিয়ে বলছিলেন, “আমার ছোট ভাই অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। ইদানীং আম্মুর মোবাইলের ব্রাউজিং হিস্ট্রিতে পর্নসাইটের লিংক দেখি। যখন তাকে এ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করেছিলাম সে বলেছিল, তার সমবয়সী এক কাজিন তাকে এসব সাইটে ঢুকার প্ররোচনা দিয়েছে। এখন আমি তাকে কীভাবে এ পথ থেকে ফেরাতে পারি?”

এমন ঘটনা এখন ঘরে ঘরে ঘটছে। এ যুগে আমাদের সন্তান, ছোট ভাই-বোন পর্নে আসক্ত হওয়াটা অস্বাভাবিক কিছু নয়। তাদের আসক্তির জন্য আমরাও দায়ী। কারণ, হতে পারে আমরা তাদের টেকনোলজির সঠিক ব্যবহার শেখাইনি। অপরিপক্ক বয়সেই তাদের হাতে স্মার্টফোন তুলে দিয়েছি, নেট ব্যবহারের সুযোগ করে দিয়েছি। তাই তাদের পর্ন আসক্তি টের পাওয়ার পর প্রতিক্রিয়া দেখাবেন না। মারপিট, বকাঝকা করে, এক রাতে তাদের মাথা থেকে আপনি পর্নের ভূত নামাতে পারবেন না। আপনাকে বেশ ধৈর্যশীল হতে হবে এ ক্ষেত্রে।

এ যুগে আপনি চাইলেই আপনার সন্তান এবং ছোট ভাই-বোনদের টেকনোলজি থেকে দূরে রাখতে পারবেন না। কারণ, এখন সবকিছু অনলাইন বেইজড হয়ে যাচ্ছে। করোনা মহামারির সময় অনেক স্কুল এবং কোচিং সেন্টারগুলো অনলাইনে ক্লাস নিচ্ছে। মহামারির সময় ছাড়াও ক্লাসের অনেক নোট, রুটিন, নোটিশ স্কুল-কলেজের ওয়েবসাইটে দেওয়া হয়। এ ক্ষেত্রে আপনি কী করতে পারেন?

১. **আসক্তির ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে জানুন:** আগে নিজে পর্ন আসক্তির ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে জানুন। নেটে প্রচুর আর্টিকেল পাবেন। বাংলা ভাষায় আমার জানামতে শুধু এ বিষয়কেই ফোকাস করে কাজ করে এমন দুটো ব্লগ আছে—**Fight Against Dehumanization** (লিংক: **www.fightagainstd.org**) এবং **Lost Modesty** (লিংক: **www.lostmodesty.com**)। **Fight**

Against Dehumanization-এর ক্ষতি ক্যাটাগরির লেখাগুলো বেশি করে পড়বেন।

২. **নিজেকে বিচারকের আসনে বসাবেন না:** বিচারক না হয়ে সহযোগী হোন। বন্ধুসুলভ আচরণ করুন। নিজে বেশি কথা না বলে তাদের কথা বলতে দিন। তাহলেই তারা নিজের সমস্যা আপনাদের সাথে শেয়ার করবে।

৩. **প্রমাণ উপস্থাপন করুন:** তাদের ঘরের অন্য সবার কাছ থেকে আলাদা করে নিন, সবার সামনে ডেকে অপমান করবেন না। মাথা ঠান্ডা থাকা অবস্থায় কথা বলবেন। প্রথমে তারা আপনার অভিযোগ অস্বীকার করতে পারে। তখন বিনয়ের সাথে প্রমাণ উপস্থাপন করুন। ভুলেও রাগবেন না। তাদের নিজেদের অপরাধ স্বীকার করতে দিন।

৪. **নিজের ভালোবাসা প্রকাশ করুন:** আপনার কথায় যেন বোঝা যায় আপনি তাদের প্রতি যত্নশীল। আপনি যে তাদের ভালোবাসেন, এটা আচরণে বোঝান। আপনি যে তাকে শাস্তি দিতে নয়; বরং বাঁচাতে চাচ্ছেন, সেটা যেন আপনার কথায় সে বুঝতে পারে। এতে তারা আপনার ওপর নির্ভরশীল হবে। এমন অবস্থায় আপনি বলবেন, "তোমার এ আসক্তির কথা ঘরের অন্য কাউকে আমি বলব না।" এভাবেই আপনি নিজেকে তাদের কাছে বিশ্বাসযোগ্য করে তুলবেন। এসব কথা শুধু বলার জন্যই বলবেন না; বরং আপনাকে আসলেই এমনটি হতে হবে।

৫. **আসক্তিকে ক্ষতিকর মনে না করলে:** তারা আসক্তিকে ক্ষতিকর না-ও মনে করতে পারে। এ ক্ষেত্রে আসক্তির ক্ষতি সম্পর্কে আপনার অর্জিত জ্ঞানকে কাজে লাগাবেন। তাকে জানাবেন, সে ভয়ংকর এক পরিণতির দিকে রওনা দিয়েছে। এর ফলে পরবর্তী জীবনে দাম্পত্য, যৌন, মানসিক, শারীরিক বিভিন্ন জটিল সমস্যা দেখা দিতে পারে (বয়স বুঝে কথা বলতে হবে)। পর্ন এবং মাস্টারবেশনের কুফল নিয়ে কোনো বিশেষজ্ঞের ভিডিও দেখান। এ সম্পর্কিত আর্টিকেলও তাকে পড়তে দিতে পারেন।

৬. **প্রশ্ন করুন:** এ বইয়ের প্রথম ৪টি অধ্যায় থেকে লব্ধ জ্ঞান এ জায়গায় আপনার কাজে লাগবে। তাদের প্রশ্ন করুন; কীভাবে আসক্তির জালে আটকে গিয়েছে তা বোঝার চেষ্টা করুন। ডিপ্রেশন বা অন্য কোনো মানসিক সমস্যা থাকলে বা আসক্তি মারাত্মক পর্যায়ে থাকলে আগের অধ্যায়গুলোতে আমার দেওয়া উপদেশ অনুযায়ী কোনো বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে যান।

৭. **একা অবস্থায় করণীয়:** তাদের একা থাকা অবস্থায় ইন্টারনেটযুক্ত কোনো ডিভাইস চালাতে দেবেন না। পিসি এমন জায়গায় রাখবেন যেখান থেকে স্ক্রিন দেখা যায়। ওপরের পদক্ষেপগুলো অনুযায়ী কাজ করলে তারা কথা শুনবে, ইনশাআল্লাহ।

৮. **নতুন অভ্যাস গড়তে সাহায্য করুন:** ধরুন, সে ভালো ছবি আঁকে। তাহলে তাকে অবসরে ছবি আঁকতে দিন। তবে একজন মুসলিম হিসেবে অবশ্যই জীবন্ত কিছুর ছবি আঁকতে নিষেধ করবেন। এ ছাড়াও বই পড়ার অভ্যাস করাতে পারেন। পড়তে না চাইলে ছোট গল্পের বই দিন। ধীরে ধীরে বড় বইয়ের দিকে যাবেন। তাদের নিয়ে মাঝে মাঝে হাঁটতে বেরোতে পারেন। ছেলেদের জামাতে নামাজ পড়তে নিয়ে যান। বাসায়ও নামাজ এবং কুরআন তিলাওয়াতের অভ্যাস করান।

৯. **বাসার কাজে সাহায্য করতে বলুন:** তাদের বোঝান, তারা আপনাকে ঘরের কাজে সাহায্য করলে আপনি খুশি হবেন। আল্লাহও তাদের এ জন্য উত্তম প্রতিদান দেবেন। এতে তাদের মধ্যে দায়িত্ববোধ গড়ে উঠবে। আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য দায়িত্ববোধ সহায়ক হিসেবে কাজ করে।

১০. **কাদের সাথে মেশে খেয়াল করুন:** 'সঙ্গদোষে লোহাও ভাসে'—কথাটা অনেকাংশেই সত্য। পর্ন দেখে এমন ছেলেমেয়েদের সাথে মিশলে তাদের সঙ্গ ত্যাগ করার পরামর্শ দিন।

১১. **ঘুরতে নিয়ে যান:** অন্তত কয়েক মাস পরপর সামর্থ্য থাকলে সপরিবারে দূরে কোথাও ঘুরতে যান। আসক্তি থেকে মুক্তির ক্ষেত্রে পরিবেশ পরিবর্তন বেশ কার্যকর।

১২. **দুআ করুন:** সন্তানের জন্য বাবা-মায়ের দুআ কতটা কার্যকরী সেটা প্রতিটি মুসলিমই জানে। তাই আল্লাহ যেন আপনার সন্তানকে আসক্তি থেকে মুক্ত করেন, সে দুআ করুন; তিনি আপনাকে ফিরিয়ে দেবেন না। ভাই-বোনেরা আসক্ত হলে তাদের জন্যও দুআ করুন।

স্বামী/স্ত্রীর ক্ষেত্রে করণীয়

'বিয়ের পর কেউ পর্নে আসক্ত হয় না বা আসক্তি সেরে যায়'—এটা একটা ভুল ধারণা। বিয়ের আগে পর্নে আসক্ত থাকা কোনো ব্যক্তি যদি আসক্তি থেকে মুক্তির তেমন কোনো পদক্ষেপ না নিয়ে থাকে, তাহলে বিয়ের পরও তার আসক্ত থাকার সম্ভাবনাই বেশি। একা থাকা অবস্থায় তার আসক্তি আবারও মাথাচাড়া দিয়ে উঠবে। এটা খুবই স্বাভাবিক। অনেকের সাথেই এমন হয়। আমার কাছে আসা একটা ম্যাসেজ শেয়ার করছি—

> *'আমার স্বামী পর্নে আসক্ত। আমি জানার পর ওয়াদা করেছিল আর দেখবে না। কিন্তু আমি স্কুলে জব করতে গেলে সে অফিসে যাওয়ার আগে ঠিকই দেখত। দু-বছর আগে আমি জব ছেড়ে দিয়েছিলাম। ওকে একা থাকতে দিই না। কিছুদিনের জন্য (পিসিতে) পর্ন দেখা বন্ধ হয়। কিন্তু অ্যান্ড্রয়েড ফোন কেনার পর থেকে আবার দেখা শুরু করে। ও আমাকে আগের মতো ভালোবাসে না। অন্তরঙ্গ হওয়ার সময় এলে বলে, "আমি ক্লান্ত"। রাতে ঘুম হয় না আমার। বিছানায় এপাশ-ওপাশ করে রাত পার হয়। আমি ওকে আর কত পাহারা দেবো? আমাদের তৃতীয় শ্রেণিতে পড়া একটি মেয়েও আছে। কী করব আমি?'*

এই বোন সাহস করে একটা ফেইক আইডি থেকে ম্যাসেজ দিয়েছিলেন। কিন্তু বেশির ভাগ মেয়েরাই এ বিষয়ে মুখ খোলে না। এটা সত্যিই তাদের জন্য লজ্জাজনক। ছেলেদের ক্ষেত্রে এমন কোনো কেইস পাইনি। ভবিষ্যতে পেলেও অবাক হব না। এটা নিঃসন্দেহে তাদের জন্যও কষ্টদায়ক। এমন অবস্থায় যারা পড়েছেন সবার উদ্দেশে বলব, আপনারা আশাহত হবেন না। পর্নে আসক্ত

হওয়া মানেই সব শেষ নয়। আপনার এখানে অনেক করণীয় আছে। আপনিই চাইলে আপনার সেই হারানো স্বামী/স্ত্রীকে আবার ফিরে পেতে পারেন। এ ক্ষেত্রে আপনি যা করতে পারেন—

۞ ডিভোর্সের চিন্তা করবেন না

স্বামী বা স্ত্রী পর্নে আসক্ত হলে আমরা ধরেই নিই আমাদের সম্পর্ক শেষ হতে চলেছে—এ ধারণা ভুল। এ ক্ষেত্রে ডির্ভোস কোনো সমাধান নয়। আপনার স্বামী বা স্ত্রী পর্নে আসক্ত হতে পারেন। ভেঙে পড়বেন না। আপনি চাইলে তাকে প্রতারক ভেবে দূরে ঠেলে দিতে পারেন, কিন্তু এতে কি তার ভালো হবে? অবশ্যই না। সে একা হয়ে যাবে। আর একাকিত্বের এ সময়ে তার ওপর হতাশা ভর করবে। সে আরও বেশি আসক্তির দিকে ঝুঁকে পড়বে।

ডিভোর্স জিনিসটা আপনার জন্যও খারাপ। তবে হ্যাঁ, কিছু ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটা এমন পর্যায়ে পৌঁছায় যখন আসলে ডির্ভোস দেওয়া ছাড়া কোনো উপায় থাকে না। সেটা ভিন্ন বিষয়। কিন্তু শুধু স্বামী বা স্ত্রীর আসক্তিকে কেন্দ্র করে ডিভোর্সের চিন্তা করাটা বোকামি। কারণ, এখানে আপনার সাহায্য তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন।

۞ কীভাবে আসক্তির কথা বলবেন?

এ অধ্যায়ের প্রথম দিকেই পর্নে আসক্ত হওয়ার লক্ষণগুলো নিয়ে আলোচনা করেছি। সেই লক্ষণগুলো যদি তার সাথে মিলে যায় তাহলে আপনি নিশ্চিত হতে পারেন, তিনি পর্নে আসক্ত। কিন্তু শুধু নিজে নিশ্চিত হলে হবে না। তাকেও উপযুক্ত প্রমাণ দেখাতে হবে। সে প্রমাণ নিয়েই তার সাথে কথা বলবেন। তার আচরণগত সমস্যাগুলো নোট করে রাখতে পারেন। সাথে নিজেও পর্নের ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে পড়াশোনা করুন।

কথা বলার আগে নিজের মানসিক অবস্থার দিকে নজর দিন। নিজেকে বিচারকের আসনে না বসিয়ে, ঝগড়া না করে তার সাথে কথা বলতে পারবেন কি না ভাবুন। মনকে শক্ত করুন। তিনি নিজেও যখন ভালো মনে থাকবেন তখন কথা বলুন। প্রথমেই তাকে এই বলে আশ্বস্ত করুন যে, আপনি তার

গোপনীয়তা রক্ষা করবেন; তাকে সাহায্য করবেন। কাজেই তিনি যেন আপনাকে সব খুলে বলেন। এভাবে এগোলে আশা করা যায় তিনি আপনাকে নিজের সহযোগী মনে করবেন। আপনার সহায়তায় আসক্তি থেকে মুক্ত হতে চাইবেন।

কিন্তু এমনও হতে পারে, তিনি স্বীকার করতে চাচ্ছেন না বা আসক্তিকে ছোট করে দেখছেন। তখন আপনাকে বিনয়ের সাথে প্রমাণ উপস্থাপন করতে হবে। তখন আর তিনি ব্যাপারটা এড়িয়ে যেতে পারবেন না।

কাউন্সেলরের শরণাপন্ন হোন

সব আসক্তদের মানসিকতা এক রকম হয় না। অনেকে আসক্তিকে আসক্তিই মনে করে না। আপনার স্বামীর অবস্থাও এমন হতে পারে। আপনি তাকে যত্নের সাথে বোঝানোর চেষ্টা করবেন। কিন্তু তিনি যদি আপনার কথায় আশ্বস্ত না হন, তখন কী করবেন?

ধৈর্যধারণ করুন। প্রতিদিন এ বিষয়ে কথা বলতে যাবেন না, এতে সে বিরক্ত হতে পারে। কিছুদিন পরপর কথা বলুন। তাকে নিজ থেকে সত্যটা উপলব্ধি করতে দিন। ভুলেও তার আসক্তির কথা কোনো আত্মীয়ের সাথে শেয়ার করবেন না। ভুলে যাবেন না, আপনার উদ্দেশ্য তাকে লজ্জা বা শাস্তি দেওয়া নয়; বরং সঠিক বুঝ দিয়ে আসক্তি থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করা। যদি অবস্থার কোনো উন্নতি দেখতে না পান তাহলে কোনো কাউন্সেলরের শরণাপন্ন হোন। আগের মতোই আবারও বলছি, কাউন্সেলরের মূল্যবোধ যাচাই করে নেবেন। একজন ভালো কাউন্সেলর নারীবাদী বা পুরুষবাদী হয়ে নয়, নিরপেক্ষভাবে সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করবেন।

আপনি ভাবতে পারেন, যেখানে আপনি প্রমাণসহ আসক্তির ক্ষতিকর দিক নিয়ে কথা বলার পরও আপনার স্বামী বা স্ত্রী আশ্বস্ত হননি, সেখানে কাউন্সেলর বা বিশেষজ্ঞের কথায় কি আশ্বস্ত হবেন? জি, এ ক্ষেত্রে তার আশ্বস্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কাছের মানুষদের সামনে অনেকে অহংকারের কারণে নিজের ভুল স্বীকার করতে চায় না, কিন্তু যোগ্য ব্যক্তিদের সামনে ঠিকই তাদের অহংকারের পর্দা সরে যায়।

দুআ করুন

আপনার স্বামীকে বোঝানোর সব উপায় অবলম্বন করার পরও কিন্তু তিনি নিজের পথে অটল থাকতে পারেন। তাই বলে কি আপনি হাল ছেড়ে দেবেন? অবশ্যই না। আমাদের সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে। কিন্তু আল্লাহর তো নেই। তিনি সব অসম্ভবকে সম্ভব করতে পারেন। ভাঙা অন্তরকে জোড়া লাগাতে পারেন। শুকনো অন্তরে ঢেলে দেন ভালোবাসা। প্রতি ওয়াক্তের নামাজের পর এবং শেষ রাতে তাহাজ্জুদে সেই আল্লাহর কাছে চান। পরিপূর্ণ বিশ্বাসের সাথে দুআ করুন। আশা করা যায় তিনি আপনার দুআ কবুল করবেন। আর নিজের প্রচেষ্টাগুলোও অব্যাহত রাখুন। আল্লাহ আপনাকে সাহায্য করলেই আমাদের চেষ্টাগুলো কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারে।

ভালোবাসা প্রকাশ করুন

আগে যেমন ভালোবাসতেন এখন এর চেয়ে বেশি ভালোবাসার চেষ্টা করুন। ভেতর থেকে না এলেও আচরণে বোঝান আপনি তার ব্যাপারে যত্নশীল। তাকে উপহার দিন। বলুন, এ আসক্তি থেকে তাকে মুক্ত করতে আপনি সব ধরনের সহায়তা করবেন। মেয়েদের বলব, আপনারা স্বামীর জন্য সেজেগুজে থাকুন। আপনি তার জন্য হালাল। তাই যতটা সম্ভব, নিজেকে তার কাছে আকর্ষণীয় করে তুলুন (আমি এ ক্ষেত্রে একটু খোলামেলাভাবে কথা বলছি। কারণ, এ ব্যাপারগুলো সবার ক্ষেত্রেই কাজ করে)। প্রতি সপ্তাহে অন্তত দুদিন যৌনমিলনের চেষ্টা করুন। এতে তার আসক্তির প্রতি ঝোঁক অনেক কমে যাবে।

একা অবস্থায় করণীয়

যতদিন পর্যন্ত আসক্তির ঝোঁক না কমে, ততদিন তাকে একা থাকতে দেবেন না। অন্তত এক থেকে দুই মাস একা না থাকতে দিলে সবচেয়ে ভালো হয়। তবে সবার ক্ষেত্রে এমনটা সম্ভব হয় না। তাদের বলব, দূরে থাকা অবস্থায় নিয়মিত তার খোঁজ নিন। প্রতিদিন দুই-তিন বেলা কল করুন। যে সময়গুলোতে সে পর্ন দেখত সে সময় কল করুন। কথা বলেই তার অবসর সময় কাটিয়ে দিন। কথা বলুন পুরোনো সুন্দর স্মৃতিগুলো নিয়ে, ভবিষ্যতের পরিকল্পনা নিয়ে। দেখবেন সময় কেটে যাবে। আর আপনাদেরও সম্পর্ক উন্নত হবে।

নতুন অভ্যাস গড়তে সাহায্য করুন

সব সময় আপনি তার ওপর নজরদারি করতে পারবেন না। তাই তাকে অবসর সময়ে কোনো কাজে ব্যস্ত হতে সাহায্য করুন। দেখুন তার কী করতে ভালো লাগে। অবসর সময়গুলোতে সে কাজগুলো করার রিমাইন্ডার দিন। অর্থহীন কাজে সময় ব্যয় করলে ভালো কাজ করতে বলুন। কুরআন শুনতে বা পড়তে বলতে পারেন। ইসলামিক এবং আত্মোন্নয়ন সম্পর্কিত বিভিন্ন লেকচার দেখতে দিতে পারেন। বই পড়ার অভ্যাস করাতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়। এ ক্ষেত্রে সব সময় যে ইসলামিক বই পড়তে হবে এমন না। ইসলামিক বইয়ের পাশাপাশি ইসলামের সাথে সাংঘর্ষিক নয় এমন সেক্যুলার বইও পড়তে দিতে পারেন। যে বইগুলো পড়তে খুব একটা চিন্তা করতে হয় না। মোটকথা, তাকে একঘেয়েমির শিকার হতে দেবেন না। তার শারীরিক পরিশ্রম করাটাও গুরুত্বপূর্ণ। এ জন্য ব্যায়াম করা এবং বাসায় টুকটাক কাজে সাহায্য করার উপদেশ দেওয়া যেতে পারে।

কাদের সাথে মেশে খেয়াল করুন

অফিসের কলিগ এবং বন্ধুবান্ধবরা কেমন জানার চেষ্টা করুন। যারা খারাপ তাদের সঙ্গ ত্যাগ করার পরামর্শ দিন। বিপরীত লিঙ্গের সাথে কথোপকথনের ক্ষেত্রে ইসলামের রীতি অনুসরণ করেন কি না খেয়াল করুন। এটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, হতে পারে আপনার স্বামী এমন কোম্পানিতে চাকরি করেন যেখানে প্রতিনিয়ত আকর্ষণীয় তরুণীদের সাথে কথা বলতে হয়। তার জন্য এ তরুণীরাই পর্নের ট্রিগার হতে পারে। তাই তাকে ইসলামিক পরিবেশ আছে এমন কোনো কোম্পানিতে চাকরির খোঁজ করতে বলুন বা অন্য কোনো হালাল উপায়ে উপার্জনের উপদেশ দিন।

ঘুরতে যান

দূরে কোথাও ঘুরতে যান। শুধু আপনারা দুজন। ছোট দুধের বাচ্চা থাকলে অবশ্য আমাদের ঘুরতে যাওয়ার উদ্দিষ্ট লক্ষ্য পূরণ হবে না। কারণ, তখন শুধু বাচ্চার পেছনেই দৌড়ানো লাগে; প্রকৃতি আর উপভোগ করা হবে না। পরিবেশ পরিবর্তন আসক্তি থেকে মুক্তির ক্ষেত্রে অনেক বড় ভূমিকা পালন করে। চেষ্টা করবেন এ সময় পুরো অফলাইন মোডে থাকতে। অর্থাৎ, মোবাইলে ইন্টারনেট

রাখবেন না। ইচ্ছামতো ঘুরুন, মনকে চাঙ্গা করুন। এটা আপনাদের দুজনের দাম্পত্য সম্পর্কের উন্নতিতেও ভূমিকা রাখবে, ইনশাআল্লাহ। তবে সব সময় যে দূরেই ঘুরতে যেতে হবে এমন না। বাসার পাশের ফুচকা দোকানেও আপনারা দুজন মাঝে মাঝে ঢুঁ মেরে আসতে পারেন। আধ ঘণ্টা বা এক ঘণ্টার জন্য একটা রিক্সা ভাড়া করেও ঘুরতে পারেন। আসলে ইচ্ছা থাকলে কতভাবেই তো সময়কে উপভোগ্য করে তোলা যায়।

বন্ধুবান্ধব/অন্যদের ক্ষেত্রে করণীয়

পরিবারের বাহিরেও আপনি চাইলে বন্ধুবান্ধব বা অন্যদের নিয়ে কাজ করতে পারেন। অন্যরা বলতে আপনার অফিসের কলিগ বা স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের কথা বলছি। এ জন্য প্রথমত নিজেকে এ বিষয়ে পরিপূর্ণ জ্ঞান রাখতে হবে। এরপর আপনি চাইলে নিজের কর্তৃত্ব আছে এমন প্রতিষ্ঠানগুলোতে সচেতনতামূলক সভার আয়োজন করতে পারেন। বন্ধুবান্ধবদের সাথে আড্ডায় পর্নের ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে কথা বলতে পারেন। যে দুটো ব্লগের কথা ওপরে উল্লেখ করেছি সেগুলোর লিংক তাদের দিতে পারেন। এ বইটিও পড়তে দিতে পারেন। এ ছাড়াও নানাভাবে আপনার কাজ করার সুযোগ রয়েছে।

Lost Modesty নামের যে ব্লগের কথা বলেছিলাম, সেখানকার ভাইয়েরা অনেক শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে লিফলেট ক্যাম্পেইন করেছে। যে লিফলেটগুলোতে পর্নের বিভিন্ন ক্ষতিকর দিক তুলে ধরা হয়েছে। আপনি চাইলে তাদের সাথেও কাজ করতে পারেন।

পর্নে আসক্ত কোনো বন্ধু বা অন্য কারও সাথে পর্ন আসক্তি নিয়ে কথা বলার সময় যে জিনিসগুলো মাথায় রাখতে হবে—

১. কাউকে বিচার না করে কথা বলতে হবে।
২. বন্ধুদের সাথে কথা বলার সময় একজনকে আরেকজনের সামনে উপদেশ দেবেন না। আলাদা করে কথা বলুন।
৩. সহানুভূতিশীল হতে হবে। বোঝাতে হবে আপনি তাদের কষ্ট অনুভব করতে পারছেন।

৪. নিজে কথা বলার চেয়ে বেশি শুনতে হবে। তাহলেই তারা সব সমস্যা খুলে বলবে।
৫. যা জানেন না, তা নিয়ে কথা বলবেন না। যদি দেখেন তীব্রমাত্রার মানসিক সমস্যা আছে, সাথে আসক্তিও মারাত্মক পর্যায়ে পৌঁছেছে তাহলে কোনো মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে বলুন। এ ক্ষেত্রে তৃতীয় ও চতুর্থ অধ্যায়ে দেওয়া দিকনির্দেশনা মেনে চলুন।
৬. ভিন্ন ধর্মের বা মতের মানুষদেরও সমাধান দিতে পারেন। তাদের সাথে ভালো ব্যবহার করুন।
৭. ছেলেরা ছেলেদের এবং মেয়েরা মেয়েদের সাহায্য করুন। এ ক্ষেত্রে বেশি উদার হতে যাবেন না। আল্লাহকে ভয় করুন।
৮. সচেতনতামূলক সভাগুলোতেও ছেলে এবং মেয়েদের জন্য আলাদা সভার আয়োজন করুন।

হাইস্পিড ইন্টারনেটের এ যুগে পর্নোগ্রাফি আসক্তি নিয়ে কাজ করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই আমাদের উচিত নিজেদের জীবন থেকে কিছু সময় এ কাজে ব্যয় করা, সমাজে সচেতনতা সৃষ্টি করা। এটাও কিন্তু ইসলামের দাওয়াতেরই অংশ। আল্লাহ তাআলা বলেন,

> *“তোমরাই সর্বোৎকৃষ্ট উম্মত। তোমাদের আবির্ভাব হয়েছে মানবজাতির জন্য। তোমরা সৎ কাজের আদেশ দাও এবং অসৎ কাজে নিষেধ করো এবং আল্লাহকে বিশ্বাস করো।”*[১]

এ পর্যন্ত অনেক টিপস পড়েছেন। তো শুধু টিপস পড়ে কি পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি সম্ভব? মোটেও না। টিপসগুলো প্রতিনিয়ত জীবনে প্রয়োগ করতে হবে। পরিশ্রম করতে হবে। তাহলেই কাঙ্ক্ষিত ফলাফল পাওয়া যাবে। এ বইয়ে উল্লেখিত পর্ন থেকে মুক্তির সব টিপস যদি একটি অধ্যায়ে সংক্ষিপ্তভাবে চলে আসে এবং সাথে আরও কিছু নতুন টিপস থাকে তাহলে নিশ্চয়ই মন্দ হয় না। ঠিক ভেবেছেন। এভাবেই পরের অধ্যায়টি সাজানো হয়েছে।

---

১ সূরা আলে-ইমরান: ১১০

অধ্যায় ৬ : সবার জন্য কিছু টিপ্‌স

এ অধ্যায়টি পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির সব সমাধানের সংক্ষিপ্ত রূপ। ধরুন, আপনার পুরো বই পড়া হয়ে গেছে। তারপরও কোনো এক বৃষ্টিস্নাত রাতে পর্ন দেখতে ইচ্ছা করছে। সাথে সাথে বইয়ের এ অধ্যায়টি খুলে পড়া শুরু করুন। আশা করি একটা না-একটা টিপস আপনার কাজে লাগবে, ইনশাআল্লাহ।

দুআ করা

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে আপনি যত ধরনের উপকরণই গ্রহণ করেন না কেন, আল্লাহর সাহায্য আপনার লাগবেই। আর তাঁর কাছে সাহায্য চাওয়ার উপায় হলো দুআ। দুআ বিশ্বাসীর হাতিয়ার। দুআয় যে কোনো অসম্ভব সম্ভব হয়ে যায়। এর জন্য কোনো মাধ্যমের প্রয়োজন নেই। কোনো টাকা-পয়সাও দরকার হয় না। আপনি যত বড় পাপীই হন না কেন, যেকোনো সময়েই দুহাত তুলে দুআ করতে পারেন। আল্লাহ আপনার কথা শোনার জন্য প্রতিটি সেকেন্ডেই প্রস্তুত আছেন।

আল্লাহকে ভয় করা

যারাই আল্লাহর ওপর ঈমান এনেছেন তাদের তিনি পরীক্ষা করেছেন। একজন ঈমানদার হিসেবে আপনাকেও পরীক্ষার সম্মুখীন হতে হবে। আল্লাহ্ তাআলা বলেন, "মানুষ কি মনে করে যে, 'আমরা ঈমান এনেছি' বললেই তাদের ছেড়ে দেওয়া হবে, আর তাদের পরীক্ষা করা হবে না?"[১]

ইউসুফ (আ.)-এর ঘটনা আমরা সবাই জানি। একজন সুন্দরী নারী তার ঘরে ইউসুফ (আ.)-কে আটকে ফেলেছিলেন। তাঁর সাথে অবৈধ যৌনতায় লিপ্ত হতে চেয়েছিলেন। কিন্তু ইউসুফ (আ.) আল্লাহকে ভয় করেছিলেন এবং সেখান থেকে দৌড়ে পালিয়েছিলেন। তিনি জানতেন ঘরের দরজাগুলো খোলার সামর্থ্য তাঁর নেই। কিন্তু বন্ধ দরজা পর্যন্ত দৌড়ে যাওয়ার সামর্থ্য ঠিকই আছে। তাই আল্লাহ বাকি কাজটা তাঁর জন্য সহজ করে দিয়েছিলেন। অলৌকিকভাবে সব দরজা খুলে দিয়েছিলেন।

একটি ঘরে একা ইন্টারনেটযুক্ত ডিভাইস নিয়ে বসে থাকা অবস্থায় যখন শয়তান আপনাকে পর্ন দেখার প্ররোচনা দেয়, তখনকার অবস্থা কি ইউসুফ (আ.)-এর সেই পরীক্ষার চেয়ে কঠিন? মোটেও না। যে আল্লাহ্ ইউসুফ (আ.)-কে সাহায্য করেছেন, তিনি আপনাকেও সাহায্য করবেন। তাঁকে ভয় করুন।

দৃষ্টির হেফাজত করা

চোখ হলো মনের জানালা। এই জানালা দিয়ে পর্নোগ্রাফির মতো আবর্জনা প্রবেশ করতে দিলে মনের মতো ঘর তো ময়লা হবেই। কাজেই যখনই যৌন উত্তেজনা জাগানোর মতো কিছু চোখের সামনে পড়বে, তখনই চোখের হেফাজত করুন। দৃষ্টি নত করুন। এখন আপনি বলতে পারেন, আমাদের দেশে আজকাল যে অবস্থা, মেয়েরা নিজেদের যেভাবে প্রদর্শন করে বেড়ায় নিজের দৃষ্টির হেফাজত করতে খুব কষ্ট হয়। এটা শুধু আপনার ক্ষেত্রে না, অনেক ছেলেরই কষ্ট হয়। তাই বলে কি কেউ দৃষ্টি নত করছে না? যারা আল্লাহকে ভয় করে, তারা কিন্তু ঠিকই করছে।

এ ক্ষেত্রে একজন শাইখের দেওয়া একটা অসাধারণ টিপস শেয়ার করছি। তিনি বলেন, রাস্তায় কোনো মেয়ের দিকে ইচ্ছাকৃতভাবে তাকানো হলেই দুই রাকাত নফল নামাজ পড়ার নিয়ত করুন। অর্থাৎ, যদি পাঁচটি মেয়ের দিকে আপনি তাকান তাহলে দশ রাকাত নফল নামাজ আপনাকে পড়তে হবে। এ

১ সূরা আল-আনকাবূত: ০২

পদ্ধতি খুবই কার্যকর। এটা করতে পারলে শয়তানও আপনাকে দৃষ্টির হেফাজত করতে সহায়তা করবে। কারণ, সে চায় না আপনি বেশি ইবাদত করেন।

মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য মানসিকভাবে সুস্থ থাকা জরুরি। কারণ, বিভিন্ন মানসিক সমস্যা আসক্তির ট্রিগার হিসেবে কাজ করে। তীব্রমাত্রার মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা কিংবা বিষণ্ণতায় ভুগে থাকলে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। একজন মুসলিম হিসেবে প্র্যাক্টিসিং মুসলিম কারও কাছে যান। আপনি সুস্থ হবেন। এই মানসিক সুস্থতা আপনাকে আসক্তি থেকে দূরে থাকতে সহায়তা করবে, ইনশাআল্লাহ।

জীবনের পরিকল্পনা করা

কারও জীবনই চিরস্থায়ী নয়। আল্লাহ বলেন, “প্রতিটি প্রাণী মৃত্যুর স্বাদ গ্রহণ করবে।”[১]

প্রতিটি মুসলিমেরই জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য হচ্ছে জান্নাত লাভ করা। এই লক্ষ্যকে কেন্দ্র করেই দুনিয়ার জীবনকে সাজাতে হয়, এর পরিকল্পনা করতে হয়। কাজেই ভাবুন, আজ থেকে ২০ বছর বা ৩০ বছর পর যদি বেঁচে থাকেন তাহলে নিজেকে কোন অবস্থানে দেখতে চান? কী করলে আপনি আল্লাহর কাছেও প্রিয় হবেন আর আপনার পরিচিতরাও আপনাকে সারা জীবন মনে রাখবে? সে অনুযায়ী আগামী ৩০ বছর, ৫ বছর, ১ বছর, ৩ মাস, ১ মাস, ১ সপ্তাহ থেকে ১ দিনের পরিকল্পনা সেট করুন।

বেশ চিন্তাভাবনা করে আপনাকে এ পরিকল্পনা করতে হবে। আপনার দ্বারা সম্ভব হবে এমন কিছুই ভাববেন। যেমন: ধরুন, আজ থেকে ৩০ বছর পর আপনি একটি হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করতে চান যেখানে গরিবদের বিনা মূল্যে চিকিৎসা সেবা দেওয়া হবে। তাহলে আগামী ৩০ বছরে আপনাকে কী করতে হবে? ৩০ বছর পর যা অর্জন করতে চান তা পেতে ৫ বছরে কী করতে হবে? এভাবে করে ১ বছর, ৩ মাস, ১ মাস, ১ সপ্তাহ থেকে ১ দিনের পরিকল্পনা করতে হবে। এটা হচ্ছে Life Mapping। যাদের Life Mapping করা থাকে এবং সে অনুযায়ী জীবনে আগাতে থাকে, তারা সহজে আশাহত হয় না। তাদের বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তার মতো মানসিক রোগে আক্রান্ত হওয়ার

১ সূরা আলে-ইমরান: ১৮৫

সম্ভাবনাও অনেক কম। আল্লাহ চান তো পর্ন থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাওয়ার জন্য এ একটি টিপস অনুসরণ করাই যথেষ্ট।

প্রতিদিনের কাজের তালিকা করা

প্রতিদিন আপনি কী কী কাজ করবেন তার একটি টু-ডু লিস্ট বা তালিকা করা প্রয়োজন। এতে আপনি যেকোনো কাজ করার প্রতি আলাদা আগ্রহ অনুভব করবেন। কোনো ফাঁকা সময় রাখবেন না। প্রতিটা সময়ই আপনাকে কিছু না-কিছু করতে হবে। তাহলে পর্ন দেখার জন্য কি কোনো সময় বাকি থাকবে? মোটেও না। প্রতিদিনের এ কাজের তালিকা করার ক্ষেত্রে আপনাকে চার ধরনের কাজ বিবেচনায় আনতে হবে। এটা অনুসরণ করতে পারলে আপনার জীবন বেশ গোছানো এবং সুখের হবে। আপনি মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। নিচের চার্টটি (চিত্র:৫) দেখুন—

চিত্র-৫: দৈনন্দিন কাজের চার্ট

-এটাকে Eisenhower Matrix বলা হয়। কাজের গুরুত্বের ভিত্তিতে এ ম্যাট্রিক্স সাজানো হয়েছে।

প্রথম ঘরের কাজগুলো হচ্ছে জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ। এ কাজগুলো আপনাকে একটা নির্দিষ্ট সময়ে করতেই হবে। যেমন: নামাজ, অফিসের কাজ, স্কুলের পরীক্ষা। এগুলো এড়ানোর কোনো সুযোগ নেই। তাই এ কাজগুলো আপনার লিস্টের প্রথমে থাকতে হবে।

এরপর জরুরি না, কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ এমন কাজগুলোর জন্য সময় বের করতে হবে। যেমন: পরিবারকে সময় দেওয়া, আত্মোন্নয়ন করা ইত্যাদি। আপনি যে পরিবারের জন্য টাকা কামাচ্ছেন, সে পরিবারকেই সময় না দেওয়া নিঃসন্দেহে বোকামি। এ ছাড়াও একজন মুসলিম হিসেবে প্রতিনিয়ত আপনার উচিত নিজের ঈমান বৃদ্ধির জন্য কাজ করে যাওয়া। নতুন কোনো ইসলামিক বই পড়া, আরবী শেখা—এগুলো জরুরি না হলেও গুরুত্বপূর্ণ। এই ঘরের কাজগুলোতে হেলাফেলা করলে পরে এর জন্য আফসোস করতে হবে।

এরপর গুরুত্বের বিবেচনায় আসবে তৃতীয় ঘর অর্থাৎ গুরুত্বপূর্ণ না, কিন্তু জরুরি কাজগুলো। ধরুন, আপনি প্রথম ঘরের কোনো কাজ খুব মনোযোগ দিয়ে করছেন। এমন সময় একটা কল বা ফেইসবুক নোটিফিকেশন এল, যা গুরুত্বপূর্ণ না কিন্তু জরুরি হিসেবে সামনে চলে এসেছে। এ সময় আপনার উচিত এ কাজগুলো এড়িয়ে যাওয়া। প্রথম এবং দ্বিতীয় ঘরের কাজ শেষ করার পর তৃতীয় ঘরের কাজে সময় দেবেন। এভাবেই টাইম ম্যানেজ করতে হয়। এভাবে কাজ করলে আপনি সারা দিনজুড়ে প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

সব শেষে বাকি থাকে ফেইসবুক ব্রাউজ করা এবং গল্পগুজব করার মতো কাজগুলো। এ কাজগুলো জীবনে তেমন গুরুত্ব বহন করে না। তাই যদি করতেই হয় ওপরের ৩টি ঘরের কাজগুলো শেষ করে তারপর করা উচিত।

এ চারটি ঘরে আপনি প্রতিদিনের কাজগুলোকে আলাদা করে গুরুত্বের ভিত্তিতে একটার পর একটা কাজ সম্পাদন করে যেতে পারেন। এখন চিন্তা করে দেখুন, পর্নোগ্রাফিকে প্রথম ঘরে জায়গা দিলে অর্থাৎ জরুরি এবং

গুরুত্বপূর্ণ কাজ বানিয়ে ফেললে নিশ্চয়ই অন্যান্য জরুরি কাজগুলোর বারোটা বেজে যাবে। আর জরুরি না, কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোতেও যে এর বাজে প্রভাব পড়বে সেটা বলাই বাহুল্য। তাই টাস্ক লিস্ট থেকে পর্নকে আজীবনের জন্য ডিলিট করে দিন। জীবনের প্রতিটি দিন প্রোডাক্টিভ থাকুন। কারণ, প্রোডাক্টিভিটি পর্নের সবচেয়ে বড় শত্রু।

বিয়ে করে ফেলা

বিয়ে নিঃসন্দেহে যৌনাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে কার্যকরী সমাধান। তাই আপনার সামর্থ্য থাকলে বিয়ে করে ফেলুন। সামর্থ্য বলতে শুধু আর্থিক সামর্থ্য না, যৌন সামর্থ্যও থাকতে হবে। আর আসক্তি থেকেও নিরাপদ দূরত্বে সরে আসতে হবে। এরপরই আপনি বিয়ের সিদ্ধান্ত নেবেন। আর্থিক সামর্থ্য না থাকলে বা পরিবার বিয়েতে রাজি না থাকলে তাদের ওপর রাগ করবেন না। নিজের উন্নতির দিকে মনোযোগ দিন। যৌন সমস্যা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। যে কাজ করতে ভালো লাগে, যার মাধ্যমে হালাল উপার্জন করা যায় সে কাজ যত ছোটই হোক না কেন, শুরু করুন। আল্লাহর কাছে চান। তিনি আপনার জন্য সহজ করে দেবেন, ইনশাআল্লাহ।

স্বামী/স্ত্রীর সাহায্য নেওয়া

বিবাহিত পর্নে আসক্তরা সবচেয়ে বড় সাহায্য পেতে পারেন নিজেদের স্বামী/স্ত্রীর কাছ থেকে। তাকে নিজের আসক্তির কথা না বলেও এ সাহায্য নেওয়া সম্ভব।

- পর্ন দেখার ইচ্ছা জাগলে তার সাথে গল্প করা শুরু করুন। দূরে থাকলে কল করুন।
- পর্নের অভ্যাস বেশি থাকলে প্রতিদিন সহবাস করুন। খাওয়া-দাওয়া ঠিক থাকলে দুর্বল হবেন না।[১]
- স্ত্রীকে আকর্ষণীয় পোশাক কিনে দিন। তাকে নতুন নতুন বেশে দেখুন।
- শোয়ার সময় একে অপরকে জড়িয়ে ধরুন, হাত ধরুন। এ সেনসেশন বেশ কাজে দেয়।

---

১ নীল কৃষ্ণগহ্বর, ডা. শামসুল আরেফীন

একা না থাকা

একা থাকাটা সবার জন্য ভালো না। বিশেষ করে যখন আপনি পর্নে আসক্ত, তখন তো কোনোভাবেই ইন্টারনেটযুক্ত ডিভাইসসহ একাকী থাকা যাবে না। রাতে একা ঘুমাবেন না। সামর্থ্য থাকলে বিয়ে করে ফেলুন। একা কোনো মেসে থাকলে কোনো বন্ধুর সাথে ডাবল বেডের মেস ভাড়া নিন। এরপরও একা হয়ে গেলে কী করবেন আগে থেকে ঠিক করে রাখুন। পর্ন দেখার ইচ্ছা জাগলে হয় কোনো কাজে ব্যস্ত হয়ে যান, না হয় বাহির থেকে ঘুরে আসুন। আধ ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টা অন্য কাজে ব্যস্ত থাকার পর আপনার পর্ন দেখার ঝোঁক কমে যাবে, ইনশাআল্লাহ।

ব্যক্তিগত আচার

আল্লাহ সর্বাবস্থায় আপনাকে দেখছেন। আপনি যখন বাথরুমে যান তখনো দেখেন। তাই আল্লাহকে লজ্জা করার অভ্যাস তৈরির জন্য নিজের মধ্যে কিছু আচরণগত পরিবর্তন আনুন। এ পরিবর্তনগুলো পর্ন এবং মাস্টারবেশনের আকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হবে—

- গোসল বা প্রস্রাব-পায়খানার সময় পুরোপুরি উলঙ্গ হবেন না।
- বাথরুমে থাকা অবস্থায় লজ্জাস্থানের দিকে তাকাবেন না।
- পরিষ্কারের উদ্দেশ্য ব্যতীত লজ্জাস্থান স্পর্শ করবেন না।
- শোয়ার সময় কোলবালিশ ব্যবহার করবেন না।

নিয়ন্ত্রিত নেট ব্রাউজিং

নেট ব্যবহারে অবশ্যই নিয়ন্ত্রণ আনতে হবে। উদ্দেশ্যহীনভাবে নেট ব্যবহার করা মানে নিজের পায়ে নিজে কুড়াল মারা। এতে পর্নে আসক্ত মস্তিষ্ক পর্ন দেখার জন্য প্রস্তুত হতে থাকে। জানান দিতে থাকে, "এখন যা দেখে আনন্দ পাচ্ছ, এর চেয়ে বেশি আনন্দ পাবে পর্ন দেখলে।" তাই শুধুই প্রয়োজনে নেট ব্যবহার করুন। ফেইসবুক, ইউটিউব এবং আসক্তিকর অ্যাপগুলো স্মার্টফোনে

ব্যবহার করবেন না। প্রয়োজন হলে ডেস্কটপে ব্যবহার করবেন। কারণ, ফোনে অ্যাপগুলোতে আসক্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

ঘুমের রুটিন ঠিক করা

জীবনে একবার হলেও পর্ন দেখে থাকলে বা মধ্যরাতে দেখার অভ্যাস থাকলে আপনার জন্য রাত জাগা ঝুঁকিপূর্ণ। অর্থাৎ, এ সময়ে পর্ন দেখার সব কন্ডিশন মিলে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাই তাড়াতাড়ি ঘুমের অভ্যাস করা খুব খুব গুরুত্বপূর্ণ; যারা পর্ন দেখেন না তাদের জন্যও। এতে আপনার স্বাস্থ্য ভালো থাকবে, সারা দিনের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে এবং অবশ্যই পর্নও দেখা হবে না। পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং সঠিক সময়ে ঘুম শুধু আসক্তিই না, অন্যান্য মানসিক সমস্যা কাটিয়ে উঠার ক্ষেত্রেও অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাহলে আসুন ভালো ঘুমের জন্য কিছু কৌশল জেনে নেওয়া যাক—

- প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যান এবং একই সময়ে ঘুম থেকে উঠুন। রাত জেগে কাজ না করার চেষ্টা করুন।
- ভালো ঘুমের জন্য নিজের স্লিপ সাইকেল হিসাব করুন। ঘুম বিষয়ক গবেষকদের অনুমান অনুযায়ী বেশির ভাগ মানুষের স্লিপ সাইকেল গড়পড়তা ৯০ মিনিট।[১] অর্থাৎ আপনি যদি রাত ১০:০০টায় ঘুমাতে যান, আর সকাল ৪:০০টায় ঘুম থেকে উঠেন তাহলে আপনি ৪টি পরিপূর্ণ স্লিপ সাইকেল সম্পন্ন করলেন। যেমন: ১০:০০টা থেকে ১১:৩০টা = ৯০ মিনিট = ১টা স্লিপ সাইকেল। কিন্তু এ স্লিপ সাইকেলগুলোর কোনো একটার মাঝামাঝি ঘুম থেকে উঠলে মাতালতা অনুভব করবেন। মনে হবে ঘুম পরিপূর্ণ হয়নি।
- সন্ধ্যার পর চা-কফি পান করার অভ্যাস পরিত্যাগ করুন। ঘুমের ঠিক আগে ভারী খাবার খাবেন না। আর রাতের খাবার ঘুমের অন্তত ২-৩ ঘণ্টা আগে গ্রহণ করুন।

---

১ মোহাম্মদ ফারিস, প্রোডাক্টিভ মুসলিম, পৃ. ১১৯

- ঘুমের আগে সম্ভব হলে কুসুম গরম পানিতে গোসল করে নিন।[১] এ ছাড়াও কিছুক্ষণ অনুপ্রেরণামূলক বই পড়তে পারেন। যেমন: জীবনী, সিরাহ, হাদীস, তাফসির। তবে কোনো ডিভাইসে বই পড়বেন না; হার্ডকপি পড়বেন। এতে আপনার মস্তিষ্ক শিথিল হবে। তাড়াতাড়ি ঘুম আসবে।[২]
- বিছানাকে ঘুমানো বাদে অন্য কাজে (যেমন: খাওয়া, টিভি দেখা, গল্প করা) ব্যবহার করা পরিত্যাগ করুন। বিছানায় শুয়ে ফোন/ টিভি/ট্যাব ব্যবহার করবেন না।[৩]
- ঘুমানোর সময় আরামদায়ক পোশাক পরে ঘুমাতে যান। ঘুমানোর পরিবেশ পরিষ্কার ও আরামদায়ক রাখুন।
- ঘুম না এলে এক ঘণ্টা পরে উঠে ২০ মিনিট হেঁটে এসে আবার শুয়ে দেখুন।[৪]
- দিনে সামান্য হলেও শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করুন। রাতে ব্যায়াম করলে ঘুমের সমস্যা হতে পারে।[৫]
- দিনে ৩০ মিনিটের বেশি ঘুমাবেন না।[৬]
- (ঘুমানোর আগে) দরজা বন্ধ করুন, পানি ও খাবারের পাত্র ঢেকে রাখুন এবং বাতি বন্ধ করুন। এ কাজগুলো করার সময় রাসূল ﷺ আল্লাহর নাম নিতে বলেছেন।[৭]
- রাত ৯:০০-১০:০০টার মধ্যে সব ইলেকট্রনিক ডিভাইসের সাথে সম্পর্ক বিচ্ছিন্ন করুন। ৯:০০-১:০০টার ঘুম সবচেয়ে বেশি কার্যকরী। তাই এ সময়ের মধ্যে যত তাড়াতাড়ি সব ডিভাইসের সাথে সম্পর্ক

---

১ ঘুমের স্বাস্থ্যবিধি, লাইফস্প্রিং ইন্সটিটিউট

২ মোহাম্মদ ফারিস, প্রোডাক্টিভ মুসলিম, পৃ. ১১৫

৩ ঘুমের স্বাস্থ্যবিধি, লাইফস্প্রিং ইন্সটিটিউট

৪ প্রাগুক্ত

৫ প্রাগুক্ত

৬ প্রাগুক্ত

৭ সহিহ বুখারি: ৫৬২৩

বিচ্ছিন্ন করে ঘুমিয়ে পড়বেন আপনি মানসিক ও শারীরিকভাবে তত বেশি উপকৃত হবেন।[১]

- নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হোন। মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে আপনার ঘুম ভালো হবে না।[২]

তাড়াতাড়ি ঘুমের অভ্যাস গঠনের মাধ্যমে আপনার ব্রেইন পুনর্গঠিত হবে।[৩] ফলে এতদিন ধরে গড়ে উঠা আসক্তির চক্রের অবসান ঘটবে, ইনশাআল্লাহ।

খাবারে পরিবর্তন আনা

ওয়ায়েল ইব্রাহিম তার **Beat it: Fifty-Plus Shades of Hope** বইতে পর্ন আসক্তদের জন্য খাবার নিয়ে অসাধারণ কিছু টিপস দিয়েছেন।[৪] টিপসে এমন সব খাবারের কথা উল্লেখ করা হয়েছে, যা মস্তিষ্কের কেমিক্যালগুলোর মাত্রায় ভারসাম্য আনতে সাহায্য করে। কিছু টিপস সংক্ষেপে উল্লেখ করছি—

- যে খাবারগুলো যৌনচাহিদা বাড়িয়ে দেয় সেগুলো থেকে কিছুদিন দূরে থাকুন বা খাওয়া কমিয়ে দিন।[৫] যেমন: লবঙ্গ, ডুমুর, ডিম, তরমুজ ইত্যাদি। গুগলে সার্চ দিয়ে বাকি খাবারগুলো সম্পর্কে জেনে নিন।
- ক্যাফেইন (Caffeine) খাবেন না। যদিও কাজের মাঝে সতেজ অনুভব করার জন্য আমরা অনেকেই কফি পান করি। কিন্তু এটা আমাদের মস্তিষ্কে ডোপামিনের মাত্রা ব্যাপক হারে কমিয়ে দেয়। ফলে পর্ন দেখার আগ্রহ বেড়ে যেতে পারে।
- চিনি খাবেন না (বা খাওয়া কমিয়ে দিন)। এটি আসক্তিকর।
- পাকা কলা, কাজুবাদাম, দই, চেরি, আপেল, শিম, বরবটি—এ খাবারগুলো খান। এগুলো আমাদের মস্তিষ্কে ডোপামিনের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। আর ডোপামিনে ভারসাম্য বজায়

১ ঘুমের স্বাস্থ্যবিধি, লাইফস্প্রিং ইন্সটিটিউট

২ প্রাগুক্ত

৩ ওয়ায়েল ইব্রাহিম, ঘুরে দাঁড়াও, পৃ. ৪৯

৪ বইটির অনূদিত বই: ঘুরে দাঁড়াও

৫ তবে নিয়মিত খেলে অবশ্যই এক্সারসাইজ করতে হবে

থাকলে পর্ন দেখার আগ্রহ কম থাকে। তবে কেউ আগে থেকেই বিষণ্নতায় ভুগে থাকলে শুধু এ খাবারগুলো খেলে লাভ হবে না; বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

নতুন অভ্যাস গঠন করা

২০০৫ সালে ডিউক বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় দেখা গেছে—মানুষের দৈনন্দিন কার্যাবলির ৪০% হচ্ছে অভ্যাস, যা তার সচেতন সিদ্ধান্তের বিরোধী।[১] এটা আমাদের জন্য খুবই খারাপ, যদি আমরা পর্নোগ্রাফি দেখার মতো বদভ্যাস গড়ে তুলি। আবার আমাদের জন্য খুবই ভালো যখন আমরা নামাজ পড়া, রোজা রাখা, কুরআন পড়া, জিকির করা, আত্মোন্নয়নমূলক বই পড়া, দান করা, ব্যায়াম করার মতো ভালো অভ্যাস গড়ে তুলি। মনে রাখবেন, ভালো অভ্যাস গঠন করা কঠিন কিন্তু তা নিয়ে জীবনযাপন করা সহজ। অন্যদিকে, বদভ্যাস গঠন করা সহজ হলেও তা নিয়ে জীবনযাপন করা কঠিন। কারণ, বদভ্যাস সহজে ছাড়া যায় না; তবে প্রতিস্থাপন করা যায়।

তৃতীয় অধ্যায়ে আমরা জেনেছি কীভাবে ট্রিগার, রুটিন ও পুরস্কারের মাধ্যমে একটি অভ্যাস গঠিত হয়। এ ফর্মুলাকে কাজে লাগিয়ে আমরা অনেক ভালো ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে পারি, যে অভ্যাসগুলো আমাদের আসক্তি থেকে মুক্তিতে সহায়ক হবে; আবার পরকালেরও পাথেয় হবে। আসুন, তেমনই কিছু অভ্যাস গঠন নিয়ে আলোচনা করা যাক।

۞ নামাজ পড়া

বর্তমানে অনেকে আত্মিক প্রশান্তির জন্য মেডিটেশন করেন। কিন্তু আপনি নামাজকে মেডিটেশনের সাথে তুলনা করলে অবাক হতে বাধ্য হবেন। নামাজ, মেডিটেশনের চেয়ে অনেক বেশি শক্তিশালী। মোহাম্মদ ফারিস

১ প্রোডাক্টিভ মুসলিম, পৃ. ২১৯

বলেন, “নামাজ এমন এক আনুষ্ঠানিকতা, যা মেডিটেশনের অনেকগুলো আনুষ্ঠানিকতা একসঙ্গে গুছিয়ে রেখেছে।”[১]

প্রতিদিন পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়া প্রতিটি মুসলিমের জন্য ফরজ। অর্থাৎ, ইচ্ছাকৃতভাবে নামাজ ছেড়ে দিলে বা কাযা করলে গুনাহগার হতে হবে। হতে পারে আপনি নামাজ পড়তে চান কিন্তু শুরু করতে পারছেন না—এ ক্ষেত্রে আমি আপনাকে বলব, ধীরে ধীরে শুরু করুন। আগে এক ওয়াক্তও পড়তেন না, এখন অন্তত এক ওয়াক্ত দিয়ে শুরু করুন। এক বা দুদিন পর আরেক ওয়াক্ত যোগ করুন। এভাবে ১-২ সপ্তাহে আপনি পাঁচ ওয়াক্ত নামাজই রুটিনে নিয়ে আসতে পারেন। এ ছাড়াও প্রথমে বাসায় নামাজ শুরু করতে পারেন। শুধু ফরজগুলো পড়ুন। এরপর ধীরে ধীরে সব ওয়াক্তে সুন্নতগুলো যোগ করুন। আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্য থাকবে সব ওয়াক্ত নামাজ মসজিদে গিয়ে পড়া। সেটাও আপনি এক ওয়াক্ত এক ওয়াক্ত করে শুরু করলে দেখবেন একসময় সব নামাজই মসজিদে গিয়ে পড়তে পারছেন, ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহ সুবাহানাহু ওয়া তাআলা বলেন,

> *“নিঃসন্দেহে নামাজ (মানুষকে) অশ্লীলতা ও মন্দ কাজ থেকে বিরত রাখে।”*[২]

তবে নামাজে মনোযোগী হতে হবে এবং নামাজের প্রতিটি শব্দ বুঝে বুঝে পড়তে হবে। তাহলেই নামাজের রত্নভান্ডার আপনি উপভোগ করতে পারবেন।

۞ রোজা রাখা

রোজা যৌনচাহিদা কমায়। ইবনুল কায়্যিম (রহ.) বলেন, “যখন কেউ রোজা রাখতে থাকে, তখন সে খাসিকৃত জন্তুর মতো হয়ে যায়। আর যে ব্যক্তি সব সময় রোজা রাখে, তার যৌনচাহিদা ও আসক্তি দুর্বল হবে না এমন মানুষ খুব কমই পাওয়া যাবে।” প্রতিদিন রোজা রাখার প্রয়োজন নেই। আপনি প্রতি সপ্তাহে দুদিন রোজার অভ্যাস করুন। রাসূল ﷺ বলেন, “(প্রত্যেক সপ্তাহে) সোমবার ও বৃহস্পতিবার বান্দার আমল আল্লাহর দরবারে পেশ করা হয়ে

১ প্রোডাক্টিভ মুসলিম, পৃ. ৬২

২ সূরা আনকাবূত: ৪৫

থাকে। কাজেই রোজাদার অবস্থায় আমার আমলগুলো আল্লাহর দরবারে পেশ করা হোক এমনটি আমি পছন্দ করছি।”[১]

কাজেই প্রতি সপ্তাহের সোম ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখুন। যদি দেখেন এতেও যৌনচাহিদা কমছে না, তাহলে একদিন পরপর রোজা রাখার চেষ্টা করুন। রোজা যৌনচাহিদা দমনের একটা অসাধারণ ট্রিটমেন্ট। এটাকে কাজে লাগান। সাওয়াব অর্জন করুন; পাপ থেকেও মুক্ত থাকুন।

কুরআন পড়া

ধূলিমলিন উপহার রামাদান বইতে একজন কারাবন্দীর অসাধারণ একটি ঘটনা পড়েছিলাম। জেলখানার সাইকিয়াট্রিস্ট নিয়মিত সেখানকার বন্দীদের মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে আসত। জেলের বেশির ভাগ বন্দীই ছিল মানসিকভাবে ভারসাম্যহীন। সেই জেলখানায় একজন কারাবন্দীকে দীর্ঘদিন একা একটি কামরায় রাখা হয়েছিল। তার সেলের পাশ দিয়ে যাওয়ার সময় চিকিৎসক তাকে জিজ্ঞেস করত কিছু লাগবে কি না। লোকটি কোনো উত্তর দিতেন না বা মাঝে মাঝে বলতেন কিছু লাগবে না। চিকিৎসক তার এ মানসিক দৃঢ়তা দেখে বেশ অবাক হতেন। ভাবতেন, ৭ দিনের ২৪টি ঘণ্টা এমন একটা জায়গায় থেকে সে এত হাসিখুশি এবং সন্তুষ্টচিত্তে থাকে কী করে! চিকিৎসক একদিন তাকে হাসিখুশি থাকার কারণ জিজ্ঞেস করলে তিনি উত্তর দিয়েছিলেন, “আমার সবচেয়ে প্রিয় বন্ধু আমার সাথে থাকে”—এই বলে তিনি তার পাশ থেকে কুরআন বের করে চিকিৎসককে দেখালেন।

সত্যিই কেউ যদি কুরআনকে বন্ধু বানাতে পারে তার আর কিছুর প্রয়োজন নেই। আল্লাহ বলেন, “নিশ্চয়ই এ কুরআন হিদায়াত করে সে পথের দিকে, যা সুদৃঢ় এবং সৎকর্মপরায়ণ মুমিনদের সুসংবাদ দেয় যে, তাদের জন্য রয়েছে মহাপুরস্কার।”[২]

প্রতিদিন কুরআন তিলাওয়াত বা মুখস্থ করার জন্য একটি সময় নির্ধারণ করুন। সবচেয়ে ভালো হয় ফজরের নামাজের আগে বা পরে তিলাওয়াত করলে।

১ তিরমিযী: ৭৪৭

২ সূরা বনি ইসরাইল: ০৯

কারণ, তখন মস্তিষ্ক সজীব থাকে। একজন মুসলিম স্নায়ুবিজ্ঞানী মোহাম্মদ গিহলান বলেন, "যে ব্যক্তি একটি নির্দিষ্ট সময় ধরে কুরআন অধ্যয়ন ও মুখস্থকরণের প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যায় তার মস্তিষ্ক পরিষ্কার থাকে। নতুন কিছু ধারণ করার জন্য তার মস্তিষ্ক প্রশিক্ষিত হয়। ভিজুয়্যাল বোঝাপড়া, ভাষা, কাজ করার মেমোরি, মেমোরির গঠন, সাউন্ড উপলব্ধি, মনোযোগ, স্কিল স্বভাবতই তার মস্তিষ্কে দারুণভাবে ফাংশন করে।"[১] পরিপূর্ণ মনোযোগের সাথে কমপক্ষে ১৫ মিনিট দিয়ে শুরু করুন। কিছুদিন পর ৩০ মিনিট, এরপর ১ ঘণ্টা থেকে ২ ঘণ্টা আপনি কুরআন তিলাওয়াত করতে পারেন। শুধু তিলাওয়াত করবেন না, এর অর্থ বোঝার চেষ্টা করুন। তাফসির পড়ুন। তাফসিরে আপনি আয়াতগুলোর ব্যাখ্যা পাবেন। আল্লাহ আসলেই কী বোঝাতে চেয়েছেন তা বুঝতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

۞ জিকির করা

আপনার নতুন অভ্যাসগুলোর মধ্যে জিকিরকে অন্তর্ভুক্ত করুন। প্রতি ওয়াক্ত নামাজের পর জিকির ছাড়াও যেকোনো সময়ই আপনি সুবাহানাল্লাহ (আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা করছি), আলহামদুলিল্লাহ (সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য), লা-ইলাহা ইল্লালাহ (আল্লাহ ছাড়া প্রকৃত (কোনো) মাবুদ নেই), আল্লাহু আকবার (আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ)—এ জিকিরগুলো করতে পারেন। নির্জন মুহূর্তে যখন কেউ আপনাকে দেখছে না, শয়তান পর্ন দেখার ওয়াসওয়াসা দিচ্ছে; তখন চুপচাপ বসে পড়ুন, চোখ বন্ধ করে অন্তর থেকে এ জিকিরগুলো করুন। দেখবেন আপনার নেতিবাচক চিন্তাগুলো দূর হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ।

۞ দান করা

দান করলে মনে একটা ভালো অনুভূতি জাগে। মস্তিষ্কে অক্সিটোসিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়।[২] এই হরমোন পর্ন আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াইয়েও সহায়ক। তাই প্রতিদিন কিছু অর্থ গরিবদের দান করার একটা অভ্যাস গড়ে তুলুন। দুই টাকা, পাঁচ টাকা দিয়েই শুরু করুন। সামর্থ্য অনুযায়ী বাড়াতে থাকুন। তবে আপনার দানের উদ্দেশ্য থাকতে হবে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন। আল্লাহ তাআলা

১ প্রোডাক্টিভ মুসলিম, পৃ. ৮৬

২ ঘুরে দাঁড়াও, পৃ. ৬১

এক হাদীসে কুদসিতে বলেন, "হে আদমসন্তান, (সাহায্যার্থে) ব্যয় করো, আমিও তোমার জন্য ব্যয় করব।"[১]

অন্যান্য অভ্যাস

উল্লিখিত অভ্যাসগুলো ছাড়াও আপনি অন্য অনেক নতুন অভ্যাস গড়তে পারেন। যেমন: ডায়েরি লেখা, পরিবারের সদস্যদের কাজে সাহায্য করা, আত্মোন্নয়নমূলক বই পড়া, ব্যায়াম করা ইত্যাদি। চিন্তা করুন, আপনার কী কী কাজ ভালো লাগে। কাজগুলো কি ইসলামের সাথে সাংঘর্ষিক? যদি সাংঘর্ষিক না হয় তাহলে নতুন অভ্যাসগুলোর একটা লিস্ট করে ফেলুন। এরপর 'প্রতিদিনের কাজের তালিকা করা' টিপসটি অনুসরণ করে নতুন কাজগুলোর একটা রুটিন করুন। প্রতি সপ্তাহে অন্তত একটি নতুন কাজ নিয়ে চিন্তা করুন। দেখবেন একসময় পর্ন দেখার আর সময়ই খুঁজে পাচ্ছেন না।

ইচ্ছাশক্তি সঞ্চার করা

ইসলামে পাপের কুফল সম্পর্কে জানুন। আপনি আল্লাহকে বিশ্বাস করে থাকলে নিশ্চয়ই পাপের জন্য অনুশোচনা অনুভব করবেন। অনুশোচনা থেকেই আপনি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইবেন, তওবা করবেন। এতে আপনার মধ্যে দায়িত্ববোধ আসবে। আর দায়িত্ববোধ থেকেই ইচ্ছাশক্তি জাগ্রত হবে। আপনি আবার পর্ন না দেখার দৃঢ় সংকল্প নিয়ে সামনে এগিয়ে যেতে পারবেন। এ ছাড়াও পর্নের পরিবর্তে নতুন স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ার জন্যও প্রচুর ইচ্ছাশক্তি প্রয়োজন। মোহাম্মাদ ফারিস তার **The Productive Muslim** বইতে ইচ্ছাশক্তি ধরে রাখার কিছু টিপস শেয়ার করেছেন। টিপসগুলো সংক্ষেপে তুলে ধরছি—

- নিয়ত: ইচ্ছাশক্তি নিয়ন্ত্রণে নিয়ত খুব গুরুত্বপূর্ণ জিনিস। কেন আপনি নতুন অভ্যাসটি গঠন করতে চাচ্ছেন লিখে রাখুন। কখনো ইচ্ছাশক্তি নিস্তেজ হয়ে এলে নিয়তের দিকে বারবার নজর দিন।
- ছোট ছোট পরিবর্তন: রাতারাতি সমস্ত অভ্যাস পরিবর্তনের চেষ্টা করবেন না। এতে আপনি সহজেই হাল ছেড়ে দেবেন। তাই প্রতিমাসে

১ সহিহ বুখারি: ৪৯৬১

পরিবর্তন করার জন্য তিনটি অভ্যাস স্থির করুন। নিজের ওপর বেশি বোঝা না চাপিয়ে ছোট ছোট অর্জনে সচেতন হোন।

- স্পষ্ট নির্দেশনা: আপনার নতুন অভ্যাসগুলোর জন্য সুনির্দিষ্ট রূপরেখা নির্ধারণ করুন। একটা কাজ আপনি কতক্ষণ কীভাবে করবেন তার স্পষ্ট পরিকল্পনা করুন। যা লিখে রাখা দরকার তা লিখে রাখুন।
- প্রিয়জনদের কাছে অঙ্গীকার: আপনি যে নতুন অভ্যাস গড়তে চান তার কথা প্রিয়জনদের জানান। তাদের কাছে আপনার কাজের ব্যাপারে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হোন। আমরা নিজেদের হতাশ করলেও যাদের আমরা ভালোবাসি তাদের সহজে হতাশ করতে চাই না।
- দুআ করুন: নতুন অভ্যাস গঠনের জন্য আল্লাহ যেন আপনার ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি করে দেন সে জন্য তাঁর কাছে দুআয় সাহায্য চান। তিনিই আমাদের সকল ভালো কাজে সাহায্য করেন।

ঘুরতে যাওয়া

আমার অফিসে একবার ইংল্যান্ড থেকে একজন ভাই এসেছিলেন। তার সাথে আসক্তি নিয়ে কথা হচ্ছিল। সে বলল, "জানো, আমি একসময় অনলাইন গেইমে আসক্ত ছিলাম। এটা থেকে বাঁচতে অনেক চেষ্টা করেছিলাম। কিছুতেই লাভ হচ্ছিল না। অবশেষে আমি বিভিন্ন দেশে ঘুরতে শুরু করলাম। এ ঘুরাঘুরির অভ্যাসই আমাকে আসক্তি থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করেছিল।" আসলেই ব্যাপারটা এমন। পরিবেশ পরিবর্তন আসক্তি থেকে মুক্তির ক্ষেত্রে বেশ উপকারী। কাজেই সামর্থ্য থাকলে মাঝে মাঝে দূরে কোথাও ঘুরতে যান। আল্লাহর সৃষ্টি উপভোগ করুন। এতে আল্লাহর প্রতি আপনার ঈমান বাড়বে, আর আসক্তির ঝোঁকও কমবে।

শ্বাসের ব্যায়াম করা

শ্বাসের ব্যায়াম বলতে আমি **Mindful Breathing** বা মনোযোগের সাথে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার কথা বলছি। এটি আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বেশ উপকারী।[১]

---

১ Mindful Breathing Can Achieve Tremendous Health Benefits, [https://homecareassistance.com/]

বিষণ্ণতা, মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমাতে সহায়তা করে। উচ্চ রক্তচাপ ও হৃৎস্পন্দন কমায়। ক্লান্তিতে শরীরে শিথিলতা এনে দেয়।

পর্ন দেখার আগে বেশির ভাগ পর্নে আসক্তদেরই মাথায় পর্নের ছবিগুলো ভাসতে থাকে। এ ছাড়াও বিভিন্ন নেতিবাচক চিন্তা আসে। আপনারও নিশ্চয়ই এমন হয়। এ চিন্তাগুলো দূর করার একটি কার্যকরী পন্থা হচ্ছে **Mindful Breathing**। মাথায় পর্ন দেখার চিন্তা আসার সাথে সাথে কোথাও সোজা হয়ে বসুন, দুহাত হাঁটুর ওপর রাখুন, চোখ বন্ধ করুন। এরপর নিচের পদ্ধতিতে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন—

- ধীরে ধীরে নাক দিয়ে দীর্ঘশ্বাস নিন। শ্বাস নেওয়ার সময় পেট বড় করুন।
- তিন-চার সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন।
- ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেট ছোট করুন।

এভাবে ৫ মিনিট করে প্রতিদিন যখনই প্রয়োজন হয় করতে পারেন। এমনিতেও করতে পারেন। এ ব্যায়ামের সময় মাথায় যে নেতিবাচক চিন্তাগুলো আসবে সেগুলো ভালো বা খারাপ সেটা বিবেচনা না করে চলে যেতে দিন। ৫ মিনিট পর দেখবেন বেশ হালকা অনুভব করছেন। এ পদ্ধতিতে আপনি পর্ন দেখার তীব্র আগ্রহ কমাতে পারেন, ইনশাআল্লাহ।

রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখা

আমার এক সাইকোলজির শিক্ষক বলেছেন, "রাগ হচ্ছে প্রকৃতির ডাকের মতো। যখন প্রকৃতির ডাক আসে তখন আপনি নিশ্চয়ই যেখানে-সেখানে সে ডাকে সাড়া দেন না। আপনি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করে একটা টয়লেট খুঁজে বের করেন। এরপর নিজের কাজ সারেন। রাগও এভাবেই নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। টয়লেটের মতোই সব জায়গায় রাগ করা যায় না।"

রাসূল ﷺ বলেন, "সে প্রকৃত বীর নয়, যে কাউকে কুস্তিতে হারিয়ে দেয়; বরং সে-ই প্রকৃত বাহাদুর, যে ক্রোধের সময় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম।"[১]

---

১ সহিহ বুখারি: ৫৬৮৪

রাগ অনেক সময় পর্নের ট্রিগার হিসেবে কাজ করে। তাই রাগ কমানোর জন্য আপনি কিছু কাজ করতে পারেন—

- বসে বা শুয়ে যাওয়া: রাসূল ﷺ বলেন, "কেউ যদি দাঁড়ানো অবস্থায় রাগান্বিত হয়ে পড়ে তার উচিত সাথে সাথে বসে পড়া, আর রাগ না কমা পর্যন্ত ওই অবস্থায় থাকা। অন্যথায় তার উচিত শুয়ে পড়া।"[১]
- আল্লাহর সাহায্য চাওয়া: রাসূল ﷺ রাগ উঠলে আল্লাহর নিকট শয়তান থেকে আশ্রয় চাইতে বলেছেন। অর্থাৎ, 'আউযুবিল্লাহি মিনাশ শায়তনির রজীম' পড়তে বলেছেন।[২]
- রাগের কারণ নিয়ে ভাবা: ধরুন, আপনি প্রায়ই একই কারণে রাগেন। এখন ঠান্ডামাথায় ভাবুন, আপনার কি আসলেই এ কারণে রাগা উচিত? যদি দেখেন আপনার রাগার কারণ যৌক্তিক, তাহলে যার ওপর রাগছেন তাকে বলুন, আপনি এমন ব্যবহার পছন্দ করেন না; সে যেন আপনার সাথে এমন না করে।
- স্থান পরিবর্তন করা: রাগ বেড়ে গেলে সাথে সাথে বাসার বাহিরে চলে যান। মসজিদে গিয়ে বসে বসে জিকির করতে পারেন।
- অজু বা গোসল করা: রাগের সময় অজু বা গোসল করলে রাগ কমে।

হার না মানা

ওয়ায়েল ইব্রাহিম বলেন, "আমি অনেক মানুষকে চিনি যারা পর্নোগ্রাফির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সফল হয়েছে। তাদের সাথে আপনার পার্থক্য শুধু একটা জায়গায়—তারা জীবনের এ কালো অধ্যায়টি সমাপ্ত করে আল্লাহর আনুগত্যের মাধ্যমে একটি পরিশুদ্ধ নতুন জীবন লাভ করতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। যতই পদস্খলন ঘটুক না কেন, তারা হার মানতে নারাজ। তারা বারংবার ঘুরে দাঁড়িয়েছিল, লড়ে গিয়েছিল। এভাবেই তারা আসক্তিকে জয় করেছে। নিজের কাছে হার মানার

---

১ আবু দাউদ: ৪৭৬৪

২ সহিহ বুখারি: ৫৬৮৫

মানেই তো আল্লাহর প্রতি নিরাশ হওয়া। কখনো নিজেকে এমন অবস্থায় যেতে দেবেন না। আল্লাহ বলেন, "তোমরা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। কেননা, কাফির সম্প্রদায় ছাড়া আল্লাহর রহমত হতে কেউ নিরাশ হয় না।"[১]

অন্য কাজে ব্যস্ত হওয়া

মাথায় পর্নের ছবিগুলো ভেসে উঠার সাথে সাথে আল্লাহর কাছে শয়তান থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করুন। তিনি আপনাকে সাহায্য করবেন। এরপর নিজের পছন্দের কোনো কাজে ব্যস্ত হয়ে যান। এমন কাজ করবেন যে কাজে তেমন কোনো ইচ্ছাশক্তি লাগে না। যেমন: রহস্যময় ঘটনায় পরিপূর্ণ কোনো গল্পের বই পড়া শুরু করতে পারেন। যে বইয়ের কিছু অংশ পড়লে পুরোটা না পড়া পর্যন্ত শান্তি লাগে না এমন বই। এ ছাড়াও আপনি চাইলে বাহির থেকে হেঁটে আসতে পারে, লিখতে পারেন, কোনো ভালো ভিডিও লেকচার শুনতে পারেন, রান্না করতে পারেন, চা বানাতে পারেন—কত কিছুই তো করার আছে, ঠিক না? আপনাকে শুধু উত্তেজনার মুহূর্তগুলো অন্য কাজে ব্যস্ত থেকে পার করতে হবে, তাহলেই আপনি সফল। আর হ্যাঁ, পর্নোগ্রাফির মতো পাপকে সব সময় কোনো পুণ্যের কাজ দ্বারা প্রতিস্থাপিত করার চেষ্টা করুন। আল্লাহ বলেন,

> *"নিশ্চয়ই ভালো কাজ মন্দ কাজকে মিটিয়ে দেয়।"*[২]

অন্যের সাহায্য নেওয়া

বিশেষজ্ঞদের কাছে সব সময় যাওয়ার মতো সামর্থ্য আপনার না-ও থাকতে পারে। তাই বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বা কাউন্সেলরের সাহায্য নেওয়া ছাড়াও আপনি চাইলে কোনো বিশ্বস্ত বন্ধুর সাহায্য নিতে পারেন, যে আপনাকে বোঝে এবং আপনার গোপনীয়তা রক্ষা করবে। সবচেয়ে ভালো হয় যদি আপনার সে বন্ধু ধার্মিক কেউ হয়। তার সাথে যদি মসজিদে যান, তাহলে প্রায়ই দেখা হবে। মনের কথাগুলো তাকে খুলে বলতে পারবেন। আপনি হালকা অনুভব করবেন। এ

১ সূরা ইউসুফ: ৮৭

২ সূরা হূদ: ১১৪

ছাড়াও একজন ভালো মানুষের সংস্পর্শে থাকলে আপনার নিজেরও আরও ভালো হতে ইচ্ছা করবে। তার কার্যকলাপই আপনার জন্য অনুপ্রেরণার উৎস হিসেবে কাজ করবে।

পড়তে পড়তে আপনি বইয়ের শেষ পর্যায়ে চলে এসেছেন। আলহামদুলিল্লাহ। এ পর্যন্ত যে টিপসগুলো পড়লেন, প্রতিটি টিপস নিজের জীবনে প্রয়োগ করুন। এটা এমন এক সমস্যা যেটা সব সময় এককভাবে মোকাবিলা করা না-ও যেতে পারে। তাই আমি চেষ্টা করেছি আপনাদের সব পথ দেখিয়ে দেওয়ার। এ বই আপনাদের সবার জন্য গাইডলাইন—যারা পর্নে আসক্ত এবং যারা আসক্তদের সাহায্য করতে চান। নিজে মুক্ত হয়ে বসে থাকবেন না। মুক্ত পাখি হয়ে একা উড়বেন কেন? আপনার হাজারো ভাইয়েরা চারকোনা স্ক্রিনে বন্দী হয়ে আছে; তাদের মুক্ত করার জন্য কাজ করে যান। প্রত্যেকে এক ঝাঁক মুক্ত পাখি হয়ে আকাশে উড়ুন। প্রতিটি ঘরে ঘরে একটি বাণী ছড়িয়ে দিন—‘পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তি সম্ভব’, ইনশাআল্লাহ।

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রায় সাহায্যকারী কিছু মাধ্যম:

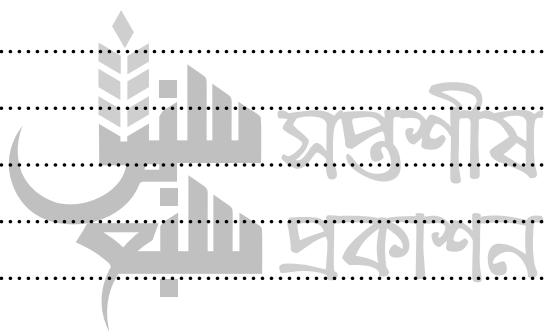
পর্নসহ সকল যৌন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে ব্যবহার করতে পারেন LustManager। এখানে খুবই কম খরচে কাউন্সেলরকে মেসেজ পাঠানো ছাড়াও অসাধারণ সব ফিচার পাবেন। লিংক:

www.lustmanager.com

এ ছাড়াও আসক্তি থেকে মুক্তিতে সাহায্যের জন্য মেসেজ করতে পারেন নীচের ফেইসবুক পেইজে:

fb.com/fightagainstdehumanization

পর্নের ক্ষতিকর দিক ও প্রতিকার সম্পর্কে জানতে ভিজিট করুন:

www.fightagainstd.org

প্রথম যেদিন দেখেছিলেন, হয়ত ভেবেছিলেন—এ তো নিছক বিনোদনের জিনিস। একাকীত্বের সাথী। এতে আসক্ত হওয়ার কথা কখনও মাথায়ই আসেনি। আর আসক্ত হয়ে গেলেও কি আসে যায় । দেখতে তো ভালোই লাগে। কেউ এসব ছাড়ার কথা বললে হয়তো বুক ফুলিয়ে বলেছিলেন, 'কারও ক্ষতি তো করছি না'।

আজ সেই আপনিই হয়ত চুপসে পড়ে আছেন ঘরের এক কোণে। এখন আপনি বিশ্বাস করেন—এটি নিছক বিনোদন নয়। এটি আসক্তিকর, যৌন ও মানসিক সমস্যা সৃষ্টিকারী, পরিবার ভঙ্গকারী, ঈমান ধ্বংসকারী। আজ আপনি এ আসক্তি থেকে মুক্ত হতে চান। যে দরজা দিয়ে আসক্তির ঘরে প্রবেশ করেছিলেন, সেখান থেকে বেরুতে চান। কিন্তু বেরুবার কোনো পথ খুঁজে পাচ্ছেন না। যেন এ অবস্থা থেকে মুক্তি অসম্ভব।

আপনাকে বলছি...জি, আপনাকেই বলছি...মুক্তির পথ এখনও খোলা আছে। সময় নিয়ে পুরো বইটি পড়ুন। আশা করি আপনার বিশ্বাসে পরিবর্তন আসবে। আপনিও ভাবতে পারবেন, আসক্তি থেকে 'মুক্তি সম্ভব'। এই বই আপনাদের সবার জন্য গাইডলাইন—যারা আসক্ত এবং যারা আসক্তদের সাহায্য করতে চান । নিজে মুক্ত হয়ে বসে থাকবেন না। মুক্ত পাখি হয়ে একা উড়বেন কেন। আপনার হাজারো ভাইয়েরা চারকোনা স্ক্রিনে বন্দী হয়ে আছে । তাদের মুক্ত করার জন্য কাজ করে যান। প্রত্যেকে এক ঝাঁক মুক্ত পাখি হয়ে আকাশে উড়ুন। প্রতিটি ঘরে ঘরে একটি বাণী ছড়িয়ে দিন—'আসক্তি থেকে মুক্তি সম্ভব'। ইনশা আল্লাহ্।